

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 7-13.10.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-10-07
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2200 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-07				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</p>	<p>1. Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 20.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. K# leczko cukiniowe z kurczakiem 300.00g składniki: Cukinia 38%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>7. K# pasta z groszku z koprem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li>Stonecznik nasiona 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 180.00g składniki: Mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>(rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></p> <p>7. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 80.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>		<p>z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. <b>K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. <b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 100.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li><b>K# sos warzywny z indykiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Słonecznik nasiona 25.00g</li> </ol>

			Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza bulgur 12%</b> , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
			6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b> , trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b> ]	

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-10**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p> <p>2. Stonecznik nasiona 10.00g</p> <p>3. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoten).]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452,</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ogórek 100.00g</li> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Stonecznik nasiona 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i stonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Stonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Seler naciowy 50.00g</b></li> <li>Skyr naturalny 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b></li> </ol>

<p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>7. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Stonecznik nasiona 10.00g</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>	<p>ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>
---	--	--	--	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Udko pieczone 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	567.3	225.7	566.2	542.5	184	2085.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2382.9	947.6	2380.3	2280.6	769.9	8761.5	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	22.2	35.4	32	11.6	125.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	8.2	19.3	16.2	9.1	72	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	0.8	2.5	7	0.9	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	1.5	9.1	1.9	4.9	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	5.4	5	4.5	2.6	23	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	73.6	0	24	104.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.42	17.34	64.41	71.66	14.73	247.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.9	10.88	11.05	3.89	1.89	39.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.15	3.24	3.77	9.49	1.86	27.52	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.1
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.82
Sód [mg]	10%	NAN	1015.73	68.94	533.44	1361.88	34.85	3014.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	423.16	650.34	1141.84	406.93	376.34	2998.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	192.81	39.78	51.58	51.13	15.05	350.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	176.32	178.92	351.97	265.51	171.52	1144.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.14	79.02	99.89	92.8	45.18	353.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	1.65	2.24	3.52	0.7	9.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.24	34.5	23.84	7.87	7.96	90.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.4	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.52	5.6	3.54	2.6	1.84	17.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.31	0.23	0.31	0.11	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.11	0.26	0.14	0.09	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.96	2.88	14.07	5.26	3.17	26.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.74	20.7	11.38	4.72	2.56	49.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.19	1.48	3.78	0.09	7.53	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	671.6	158.6	600.3	586.7	184	2201.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2819.9	667.4	2519.2	2462.6	769.9	9239.2	0
Białko [g]	10%	NAN	31.4	15.7	41.4	36.6	11.6	136.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.8	4.3	22	21.2	9.1	81.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	0.4	7.5	3.9	0.9	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.5	0.7	7.3	6.1	4.9	27.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.9	2.8	3.6	6.6	2.6	21.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.7	0	89.5	38.5	24	412.9	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	83.95	15.17	63.77	67.02	14.73	244.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.69	11.31	13.94	8.53	1.89	47.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	2.34	9.31	9.37	1.86	29.61	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.67
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.04
Sód [mg]	10%	NAN	719.27	56.97	554.96	672.54	34.85	2038.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	602.2	300.87	1007.7	615.41	376.34	2902.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	247.45	23.49	75.49	66.53	15.05	428.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.18	98.46	375.11	339.28	171.52	1425.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.51	42.21	83.94	97.85	45.18	335.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.35	0.91	2.23	4.01	0.7	11.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	20.33	108	26.8	12.41	7.96	175.51	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.25	0	0.44	1.78	0	4.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.97	2.57	3.64	1.84	15.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.13	0.2	0.33	0.11	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.12	0.28	0.23	0.09	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	1.95	14.37	8.04	3.17	28.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	12.2	64.8	14.91	7.44	2.56	101.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.99	0.15	1.54	1.86	0.09	5.09	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	679.1	86.9	566.1	488.4	311.7	2132.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2852.8	369.4	2386.1	2050.7	1303.8	8963.1	0
Białko [g]	10%	NAN	45.1	16.2	35.2	21.6	12.9	131.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.1	0	14	16.5	14.8	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12	0	3	5	1.7	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.9	0	5	2.2	3.8	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	2.6	4.6	7.5	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	55.5	0.1	0	62.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.77	5.53	77.07	67.65	34.09	258.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.85	5.53	8.04	3.89	4.15	33.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.1	0	4.92	8.88	4.91	25.82	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	42.38
Sód [mg]	10%	NAN	1467.7	54	126.26	1336.73	39.52	3024.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	290.24	0	702.51	447.12	327.5	1767.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.01	0	32.63	46.38	48.75	307.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	149.06	0	262.94	234.09	205.47	851.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.45	0	50.88	85.38	92.07	268.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.75	0	1.67	3.31	1.55	7.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.47	0	13.96	14.67	5.6	41.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.4	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0	1.56	2.96	5.78	11.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.06	0	0.1	0.29	0.32	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0	0.19	0.13	0.09	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0	5.83	4.94	2	13.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.48	0	5.14	8.26	3.36	21.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.07	0.15	0.35	3.71	0.1	7.56	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	664.9	246.2	615.4	471.4	149.8	2147.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2794.7	1038.4	2579.8	1979	625	9017.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32	23.9	27.2	24.6	10.8	118.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.6	5.4	24.5	16	9.4	77.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0.6	4.8	4.6	6.4	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	1.2	9.3	4.9	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.9	3.1	5.4	4.9	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	14.4	253.8	0	275.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.96	26.77	76.57	61.31	5.4	260.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.42	11.32	13.07	2.39	5.4	44.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.8	2.68	10.36	8.65	0	30.51	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.48
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.38
Sód [mg]	10%	NAN	1061.83	66.87	714.33	1063.53	54	2960.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	478.41	199.89	452.78	535.18	0	1666.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.82	23.31	63.24	78.67	0	409.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.89	152.55	231.39	378.55	0	1140.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.38	56.88	73.24	90.64	0	291.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	1.21	2.08	4.88	0	9.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.74	3.45	6.06	13.5	0	32.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.27	2.23	0	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	2.37	3.62	3.21	0	12.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.19	0.26	0.32	0	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.05	0.13	0.5	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.37	0.81	4.29	4.96	0	12.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.84	2.06	3.63	8.1	0	19.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0.18	1.98	2.95	0.15	7.4	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	578	143.6	927.4	541.6	86.9	2277.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2428	601.6	3908.7	2268.7	369.4	9576.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.1	8.3	53.3	35.2	16.2	140.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	6.7	24.1	23.9	0	74.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	2.1	3.2	8	0	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0.7	8.2	6.6	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	2.6	8.6	6.6	0	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	79.2	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.58	12.92	126.97	49.56	5.53	270.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.78	9.06	10.13	3.55	5.53	41.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.92	0.99	5.7	6.61	0	20.23	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.53
Sód [mg]	10%	NAN	642.91	55.17	238.09	1040.91	54	2031.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	434.85	183.87	859.46	298.48	0	1776.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	228.27	25.29	96.07	42.59	0	392.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	273.85	91.26	335.6	185.41	0	886.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	29.88	39.51	107.73	80.68	0	257.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.98	0.55	2.92	2.62	0	7.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.36	6	62.61	6.37	0	90.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.96	1.01	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.66	2.05	7.16	3.98	0	16.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.12	0.33	0.21	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.05	0.41	0.1	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	0.75	4.35	3.57	0	9.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.22	3.59	37.56	3.82	0	54.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.78	0.15	0.66	2.89	0.15	5.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	641.3	175.2	712.5	474.8	130.9	2134.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2693.6	737.6	2992.3	1997.8	548.1	8969.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34	20	37.3	25.2	14.8	131.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	4.4	25.6	12.4	6.7	72.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.4	0.5	7.7	4.4	4.4	27.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0.7	10.9	1.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.8	2.7	4.5	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	66.1	0	0	72.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.27	15.3	86.84	70.31	2.7	253.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.57	9.96	11.8	3.04	2.02	42.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.9	3.15	7.59	9.49	0	27.14	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.48
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.62
Sód [mg]	10%	NAN	1068.76	84.87	863.5	1198.08	324	3539.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.46	444.87	888.85	406.93	0	2195.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.62	41.94	100.98	51.13	0	381.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	239.89	110.16	304.29	265.51	0	919.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	47.61	56.12	92.8	0	249.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	1.09	2.37	3.52	0	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	109.27	51.23	7.87	0	182.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.89	1.01	0	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.04	2.4	2.6	0	11.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.15	0.64	0.31	0	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.15	0.32	0.14	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.82	2.16	6.89	5.26	0	15.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	65.56	30.74	4.72	0	109.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.23	2.39	3.32	0.89	8.84	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	535.3	198.1	843.3	542.9	78.8	2198.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2245.6	838.8	3529.6	2278.3	331.6	9224.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.5	22.7	60.4	45.3	5.5	160.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	1.5	38.5	20.5	2.7	83.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	0.2	5.3	6.7	1.7	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0.4	17.6	5.5	0	30.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.6	10.4	6.2	0	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	203.8	61	0	586.4	195
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.72	24.65	69.91	47.66	8.1	217.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.11	10.58	17.12	2.87	7.55	47.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.89	2.86	12.53	7.04	0	31.33	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.35
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.44
Sód [mg]	10%	NAN	607.82	76.5	375.08	757.19	54	1870.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	670.65	448.92	1245.68	800.14	0	3165.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	240.82	21.87	87.72	46.04	0	396.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	491.17	106.29	166.16	437.22	0	1200.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.56	34.01	46.57	100.14	0	278.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.64	1.37	2.08	3.18	0	11.29	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	204.21	25.87	17.9	14.4	0	262.4	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.53	6.32	4.13	0	14.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.15	0.15	0.32	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.07	0.2	0.27	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.83	1.42	4.13	16.28	0	25.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.95	15.52	10.74	8.64	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.68	0.21	1.04	2.1	0.15	4.67	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2168.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9107.3	0
Białko [g]	10%	NAN	134.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	75.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	228.7	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	250.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.45	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	NAN	2639.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	2353.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	380.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1081.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	290.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	125.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	14.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	18.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	56.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.59	0