

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 11-17.11.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11				
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 kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 200.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li><b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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), emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 60.00g</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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <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><b>tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p>	<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w topatka konserwowa 30.00g [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>6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [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>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12**

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 owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b></p>	<p>1. <b>K# koktajl wieloowocowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%</b>, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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 brokułowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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</p>	<p>1. K#k kasza jaglana z kiełbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <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>czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. <b>K#o schab duszony w lubczyku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Lubczyk świeży 0%</p>	<p>poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 50.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IZZ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [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</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-11-13**

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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 pomidorowa z ziemniakiem + 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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# pasta jajeczna z warzywami 80.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w poledwica sopočka rzeźnika 40.00g [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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

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 manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>#k ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [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>]</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</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 jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b># udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 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>ksantanowa), ekstrakt papryki],  Marchew 35%, <b>k# Ser</b>  <b>twarogowy chudy 16%</b>  [składniki: mleko pasteryzowane,  kultury bakterii mlekowych],  Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika  40.00g [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,</b>  <b>gorczycę, seler]</b></p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15

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 białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Ser twarogowy chudy 44%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16**

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 owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 70.00g</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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <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>1. R w jabłko pieczone 150.00g 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. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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#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>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik 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>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, 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>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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g</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# 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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik 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>]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-11

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%	2000	763.8	109.1	564.6	456.8	95.3	1989.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.3	461.1	2376.1	1930.4	400	8389.2	99
Białko [g]	10%	100	32.3	1.8	38.8	19	5.9	98	98
Tłuszcz [g]	10%	56	18.5	0.9	17.5	8.6	4	49.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	0.2	2.8	2.5	2.4	13.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	0	7.4	1.4	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	0.1	4.6	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	118.8	0	0	134.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.44	24.85	64.72	75.96	8.77	292.76	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	18.88	9.06	9.38	2.38	8.77	48.5	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	2.91	3.55	0.54	0	10.23	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.93
Sód [mg]	10%	2000	1003.64	8.35	198.39	1147.05	97.2	2454.64	122
Potas [mg]	10%	4700	618.4	200.65	813.94	135.13	0	1768.15	37
Wapń [mg]	10%	900	419.69	25.94	76.67	11.98	162	696.29	78
Fosfor [mg]	10%	580	410.44	21.43	141.32	17.29	0	590.49	102
Magnez [mg]	10%	304.5	51.44	7.43	37.75	13.33	0	109.97	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.14	0.54	1.85	0.36	0	3.91	62
Witamina A [μg]	25%	565	13.32	8.45	59.93	4.05	0	85.77	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0	0.4	1.01	0	2.47	25
witamina E [mg]	30%	9	2.93	0.57	3.23	1.51	0	8.25	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.03	0.11	0.03	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.05	0.18	0.01	0	0.94	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	0.28	2.48	0.2	0	3.83	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.99	5.07	35.96	2.42	0	51.46	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	0.02	0.55	3.18	0.27	6.13	136

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-12

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%	2000	775.5	85	733.5	464	149.2	2207.5	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3271.8	359.9	3104.4	1961	625.2	9322.6	110
Białko [g]	10%	100	30.8	2.5	32	17.3	5.2	88	88
Tłuszcz [g]	10%	56	17.3	1	7.6	8.3	6.5	40.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.6	0.6	2.6	2.4	0.6	12.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.2	0.6	1.7	3.2	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	0	0.6	3.1	1.9	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	9.6	20.5	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.47	16.59	137.81	80.52	18.42	379.84	146
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	21.71	13.14	14.91	3.04	2.21	55.04	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	0.68	7.3	1.31	2.16	16.42	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	65.76
Sód [mg]	10%	2000	1062.1	40.9	162.73	910.79	234.53	2411.08	121
Potas [mg]	10%	4700	580.71	236.11	694.65	281.42	168.16	1961.07	42
Wapń [mg]	10%	900	276.13	67.22	86.04	20.96	20.24	470.61	52
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	60.47	163.2	47.91	62.69	702.3	120
Magnez [mg]	10%	304.5	76.88	19.84	53.85	23.05	28.08	201.72	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	0.21	2.28	0.71	1.28	6.5	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	3.48	52.83	9.08	3.14	80.62	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.19	1.11	0	2.34	23
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.1	1.51	1.64	1.33	7.16	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.03	0.18	0.06	0.15	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.12	0.21	0.06	0.09	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	0.24	2.68	0.62	0.62	5.18	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	2.09	31.69	5.21	1.88	48.13	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.11	0.45	2.52	0.65	6.02	134

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-13

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%	2000	720.5	105	566.9	510.4	78.8	1981.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3039.1	445.2	2388.9	2153.2	331.6	8358.3	99
Białko [g]	10%	100	31.6	1	38.2	20.9	5.5	97.3	98
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	0.3	13.2	12.7	2.7	44.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	0.1	2.6	3.7	1.7	13.6	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	5.7	3.2	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	0	3.3	3.6	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	77.1	84.5	0	213.5	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116	25.38	77.85	78.38	8.1	305.72	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.74	20.73	12.76	4.07	7.55	58.88	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.5	1.83	8.39	0.57	0	17.31	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62
Sód [mg]	10%	2000	948.01	1.08	166.47	1116.15	54	2285.72	114
Potas [mg]	10%	4700	564.62	426.6	2545.01	171.98	0	3708.22	79
Wapń [mg]	10%	900	272.4	6.48	111.93	24.15	0	414.96	46
Fosfor [mg]	10%	580	293.65	21.6	581.85	66.79	0	963.91	167
Magnez [mg]	10%	304.5	41.15	35.64	150.78	16.51	0	244.09	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	0.43	4.13	0.93	0	6.77	107
Witamina A [μg]	25%	565	12.01	8.1	98.24	4.35	0	122.71	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.61	0	0.56	1.42	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	9	2.16	0.22	3.14	1.88	0	7.42	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.4	0.04	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.1	0.51	0.13	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	0.51	12.32	0.22	0	15.9	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.2	4.85	58.94	2.61	0	73.62	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.63	0	0.46	3.1	0.15	5.71	127

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-14

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%	2000	677.7	66.9	630.6	519.3	139.1	2033.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.9	282.5	2658.9	2189.9	582.5	8575.9	102
Białko [g]	10%	100	32.3	0.5	41.8	21.3	8.6	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	56	13.6	0.5	13.8	13.3	6.7	48	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	0	4	4.1	0.6	13.9	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	3.7	1.5	3.7	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	0.1	2.7	3.1	1.9	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	0	127.8	0.1	18	157.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	107.77	16.33	88.6	79.06	11.3	303.08	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.38	13.09	13.87	4.65	1.34	47.35	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.8	2.7	7.78	1.35	0.62	15.27	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	2000	1329.31	2.7	265.1	1063.48	25.64	2686.25	133
Potas [mg]	10%	4700	499.17	180.9	855.09	217.21	263.97	2016.35	44
Wapń [mg]	10%	900	310.51	5.4	47.99	24.55	8.59	397.05	45
Fosfor [mg]	10%	580	317.08	12.15	90.83	39.12	114.52	573.71	100
Magnez [mg]	10%	304.5	45.83	4.05	31.05	9.71	21.98	112.64	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	0.4	1.29	0.54	0.46	3.5	54
Witamina A [µg]	25%	565	5.92	10.35	8.14	11.05	3.2	38.68	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	0.28	1.01	0	2.35	23
witamina E [mg]	30%	9	1.61	0.51	1.22	2.05	1.35	6.76	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.04	0.1	0.04	0.03	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.03	0.1	0.07	0.06	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	0.21	2.15	0.6	1.92	5.49	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	6.2	4.88	6.63	1.92	23.21	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	0	0.73	2.95	0.07	6.71	149

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-15

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%	2000	772.7	134.4	457	491	78.8	1934.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3263.3	568.8	1927.1	2072.7	331.6	8163.7	98
Białko [g]	10%	100	29.9	5.4	19.6	18.9	5.5	79.5	80
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	1.9	11	11	2.7	42.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.5	0.9	2.2	2.4	1.7	13.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0.3	4.9	3.6	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	0	2.1	4.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	4.4	147.1	0.6	0	162.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	130.11	23.94	71.5	79.15	8.1	312.81	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	21.6	10.14	8.9	4.66	7.55	52.87	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.33	0.49	3.23	0.57	0	7.63	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.82
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.69
Sód [mg]	10%	2000	1084.06	40.61	143.64	677.11	54	1999.43	100
Potas [mg]	10%	4700	484.23	240.06	421.43	170.55	0	1316.28	28
Wapń [mg]	10%	900	260.29	107.41	98.19	43.78	0	509.69	57
Fosfor [mg]	10%	580	260.74	91.27	179.37	93.92	0	625.3	108
Magnez [mg]	10%	304.5	35.12	20.25	37.9	16.7	0	109.98	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.89	0.2	2.68	0.46	0	4.25	66
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	2.93	16.36	5.11	0	36.49	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.01	1.02	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	2.15	0.09	1.39	2.28	0	5.92	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.12	0.04	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.16	0.34	0.16	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	0.22	2.33	0.27	0	3.81	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	1.76	9.82	3.06	0	21.89	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.11	0.39	1.88	0.15	4.99	111

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-16

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%	2000	706.4	66.9	698.2	472.1	78.8	2022.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975	282.5	2950.6	1995.1	331.6	8535	101
Białko [g]	10%	100	29.9	0.5	38	21.7	5.5	95.7	97
Tłuszcz [g]	10%	56	19.7	0.5	13	9	2.7	45	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	0	2.5	2.6	1.7	12.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	0	5	1.4	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.9	0.1	2.6	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	0	55.5	0	0	66.6	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	104.7	16.33	107.77	76.3	8.1	313.21	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.3	13.09	12.26	2.47	7.55	49.69	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	2.7	1.02	0.54	0	9.35	31
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.45
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.86
Sód [mg]	10%	2000	845.53	2.7	140.74	1265.85	54	2308.83	115
Potas [mg]	10%	4700	590.61	180.9	644.78	135.13	0	1551.43	34
Wapń [mg]	10%	900	319.5	5.4	19.4	11.98	0	356.3	40
Fosfor [mg]	10%	580	457.95	12.15	253.23	17.29	0	740.63	128
Magnez [mg]	10%	304.5	81.94	4.05	46.43	13.33	0	145.75	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	0.4	1.47	0.36	0	4.5	70
Witamina A [μg]	25%	565	12.93	10.35	10.59	4.05	0	37.92	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.54	0.51	1.5	1.51	0	7.08	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.04	0.08	0.03	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.03	0.16	0.01	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.89	0.21	5.72	0.2	0	7.04	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.76	6.2	3.11	2.42	0	19.51	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0	0.39	3.51	0.15	5.77	128

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-17

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%	2000	695.4	105	634.3	477.4	78.8	1991.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2933.4	445.2	2682.3	2018.2	331.6	8411	100
Białko [g]	10%	100	38.4	1	48.9	21.4	5.5	115.5	115
Tłuszcz [g]	10%	56	16.2	0.3	7.4	8.4	2.7	35.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.4	0.1	1.8	2.4	1.7	13.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	2.1	1.4	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.2	0	1.5	3.1	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	106.8	0	0	117.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	100.81	25.38	97.4	79.09	8.1	310.8	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.05	20.73	15.84	5.11	7.55	64.31	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.99	1.83	8.92	0.54	0	15.3	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.22
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.14
Sód [mg]	10%	2000	1249.3	1.08	304.23	992.25	54	2600.87	130
Potas [mg]	10%	4700	444.27	426.6	1335.36	135.13	0	2341.37	49
Wapń [mg]	10%	900	256.69	6.48	109.66	11.98	0	384.82	43
Fosfor [mg]	10%	580	212.14	21.6	479.2	17.29	0	730.24	127
Magnez [mg]	10%	304.5	30.44	35.64	94.52	13.33	0	173.94	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	0.43	2.73	0.36	0	4.14	66
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	8.1	16.07	4.05	0	40.3	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.67	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.06	0.22	1.65	1.51	0	5.45	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.03	0.26	0.03	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.1	0.39	0.01	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.7	0.51	19.06	0.2	0	20.48	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	4.85	9.64	2.42	0	24.18	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0	0.84	2.75	0.15	6.5	144



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2023	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8536.5	101
Białko [g]	10%	100	97	97
Tłuszcz [g]	10%	56	43.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.4	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	316.89	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	53.81	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.07	44
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	56	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2392.4	119
Potas [mg]	10%	4700	2094.7	45
Wapń [mg]	10%	900	461.39	52
Fosfor [mg]	10%	580	703.8	122
Magnez [mg]	10%	304.5	156.87	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.8	75
Witamina A [μg]	25%	565	63.21	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	6.86	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.82	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.43	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.98	133