

## Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.11.2024 rok, Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-11-18
<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>C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja <b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>6.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
<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: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18**

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 kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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. 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]</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>1. <b>P#d koktajl z pomarańczą 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%</b>, Pomarańcza 28%, Banan 17%</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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 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. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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. <b>K# pasta pomidorowo-jaglana 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, <b>k# Ser twarogowy chudy 22%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>1. <b>K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	--------------	-------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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)]</li> <li>6. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>7. Ser hit ryki 30.00g [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>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).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rv jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. <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 w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>3. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Rv ziemniaki duszone z koprem 250.00g</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>5. <b>K#o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 160.00g</b> składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>5. <b>Pasztet z soczewicy 80.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
--	---	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>5. <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>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>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).]</li> <li>8. <b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <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>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>4. <b>#placki ziemniaczane 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b></li> <li>5. <b>K# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>5. <b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 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%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-21

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 brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# dżem śliwkowy 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos lubczykowy 100.00g</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>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

(karoteny.)]		składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b> , <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-22</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 70.00g</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> <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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d jogodeser szarlotkowy 200.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</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>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5%</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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>Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

<p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>[składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		
--	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-23**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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)]</li> <li>6. 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>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>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>], Ziemniaki 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%</li> <li>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>4. <b>K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>5. <b>K# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</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><b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 10%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	---	--	--

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-24

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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</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 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# 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 nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z pszenicy durum]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), 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>Ser hit ryki 30.00g [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><b>K#w poledwica sopočka 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, gorczyce, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-18

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%	2200	700	149.5	619.3	467.3	218.6	2154.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2953.1	631.2	2595.8	1971.5	910.3	9062.1	98
Białko [g]	10%	110	30.1	6.2	30.5	16.8	6.2	90	82
Tłuszcz [g]	10%	73	16.4	2.5	25.8	11.2	14.9	71	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.1	1.5	4.8	2.4	1.8	17.7	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	0.5	10.3	1.5	7.9	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0.1	5.9	3.2	3.8	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	7.5	13.4	0.2	84.9	121.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	109.48	26.54	70.17	75.07	15.03	296.31	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	26.16	22.66	11.88	4.69	1.19	66.6	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.15	2.18	7.93	1.01	0.62	14.91	70
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	31.46
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	1500	1015.7	70.2	170.49	961.83	321.51	2539.75	169
Potas [mg]	10%	4700	575.67	526.5	810.89	178.35	76.1	2167.53	46
Wapń [mg]	10%	800	385.98	207.44	119.85	35.35	21.24	769.89	96
Fosfor [mg]	10%	580	333.35	171.74	387.86	70.93	59.62	1023.51	176
Magnez [mg]	10%	260	47.34	41.85	118.3	23.49	19.73	250.72	97
Żelazo [mg]	10%	8	0.99	0.62	3.01	0.96	0.78	6.39	80
Witamina A [µg]	25%	500	10.66	35.25	54.75	8.84	6.87	116.39	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.01	1.43	1.01	0.4	3.91	38
witamina E [mg]	30%	8	1.95	0.26	5.3	1.7	2.64	11.87	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.11	0.31	0.08	0.01	0.68	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.3	0.51	0.13	0.13	1.61	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.77	0.49	5.56	0.52	0.09	7.46	69
Witamina C [mg]	55%	60	6.39	21.15	32.85	4.39	1.78	66.58	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.82	0.19	0.47	2.67	0.89	6.34	188

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-19

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%	2200	843.5	66.9	688.2	489.2	88.9	2177	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3549.3	282.5	2890.6	2062.6	372.1	9157.4	98
Białko [g]	10%	110	36.6	0.5	41.1	17.2	5.4	100.9	91
Tłuszcz [g]	10%	73	25.4	0.5	23.7	12.6	4.7	67.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.3	0	3.6	2.7	3.1	17.9	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.9	0	11.1	3.8	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.4	0.1	5.9	4.3	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	47	25.9	0	87	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	120.95	16.33	82.28	77.32	6.21	303.11	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.48	13.09	18.79	4.16	6.21	60.75	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.93	2.7	9.61	1.55	0	21.81	102
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.58
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.1
Sód [mg]	10%	1500	1080.55	2.7	406.3	829.9	270	2589.46	172
Potas [mg]	10%	4700	744.06	180.9	1669.13	161.86	0	2755.96	59
Wapń [mg]	10%	800	392.71	5.4	93.54	27.66	0	519.33	65
Fosfor [mg]	10%	580	528.66	12.15	269.28	41.34	0	851.43	146
Magnez [mg]	10%	260	114.33	4.05	90.77	11.94	0	221.1	86
Żelazo [mg]	10%	8	3.3	0.4	2.85	0.72	0	7.27	91
Witamina A [μg]	25%	500	11.82	10.35	51.14	24.54	0	97.86	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.52	1.13	0	2.7	26
witamina E [mg]	30%	8	3.82	0.51	4.4	2.55	0	11.29	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.35	0.04	0.3	0.03	0	0.74	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.58	0.03	0.29	0.08	0	0.99	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.25	0.21	5.79	0.35	0	7.61	69
Witamina C [mg]	55%	60	7.09	6.2	20.89	4.93	0	39.13	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3	0	1.12	2.3	0.75	6.47	191

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-20

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%	2200	752.2	105	713.8	529.3	146.7	2247.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3169.3	445.2	2984.4	2227.9	613.9	9440.9	102
Białko [g]	10%	110	36.6	1	17.6	23.2	4.5	83	75
Tłuszcz [g]	10%	73	19.3	0.3	36.4	17.2	6.3	79.7	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.1	0.1	4.4	3.8	0.6	17.2	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4	0	19	5.5	3.2	31.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.5	0	10.1	5.2	1.8	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	41.8	0	0	182.8	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	111.32	25.38	82.6	70.69	19.47	309.48	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	16.87	20.73	5.14	5.01	2.36	50.13	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.99	1.83	7.59	0.7	3.27	20.39	95
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	12.67
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	1500	1146.92	1.08	212.07	827.35	235.54	2422.97	161
Potas [mg]	10%	4700	509.64	426.6	1158.19	112.45	176.26	2383.16	51
Wapń [mg]	10%	800	370.99	6.48	32.49	12.79	24.69	447.46	56
Fosfor [mg]	10%	580	360.44	21.6	246.39	11.35	64.71	704.51	121
Magnez [mg]	10%	260	53.73	35.64	63.2	6.07	30.1	188.76	73
Żelazo [mg]	10%	8	1.52	0.43	2.44	0.47	0.57	5.44	68
Witamina A [μg]	25%	500	6.18	8.1	45.98	8.1	3.14	71.5	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0	1.13	1.01	0	3.8	38
witamina E [mg]	30%	8	1.85	0.22	7.09	3.27	1.42	13.86	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.12	0.03	0.21	0.02	0.1	0.5	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.66	0.1	0.39	0.03	0.03	1.23	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.39	0.51	6.17	0.31	1.08	8.48	78
Witamina C [mg]	55%	60	3.7	4.85	27.58	4.85	1.88	42.9	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.18	0	0.58	2.29	0.65	6.05	179

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-21

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%	2200	729.6	67.3	777.3	483.6	149.8	2207.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3079.9	284.8	3259.2	2038.4	625	9287.6	100
Białko [g]	10%	110	27.3	0.7	41.1	21.9	10.8	101.9	93
Tłuszcz [g]	10%	73	14.1	0.2	31.4	13.1	9.4	68.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.2	0	5.2	3.5	6.4	20.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.7	0	13.8	3.5	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.6	0.1	7.5	4.1	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	109.8	55.3	0	179.3	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	126.61	16.84	87.78	70.01	5.4	306.66	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.42	11.58	9.97	4.46	5.4	55.85	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.71	2.45	10.58	1.32	0	21.08	97
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.47
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	1500	1114.75	2.34	219.02	853.65	54	2243.77	150
Potas [mg]	10%	4700	599.55	138.06	1047.17	323.77	0	2108.56	45
Wapń [mg]	10%	800	369.21	14.04	138.81	25.9	0	547.97	68
Fosfor [mg]	10%	580	412.01	17.55	253.76	120.58	0	803.9	139
Magnez [mg]	10%	260	95.22	9.36	107.54	19.69	0	231.82	90
Żelazo [mg]	10%	8	1.31	0.35	3.31	1.15	0	6.13	75
Witamina A [μg]	25%	500	7.08	5.16	39.18	23.49	0	74.92	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.13	1.78	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	8	1.97	0.36	4.96	2.11	0	9.42	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.01	0.48	0.07	0	0.9	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.5	0.04	0.26	0.14	0	0.95	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.6	0.09	4.7	3.41	0	10.82	99
Witamina C [mg]	55%	60	4.24	3.1	23.51	5.93	0	36.79	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.09	0	0.6	2.37	0.15	5.6	166

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-22

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%	2200	673.3	177.7	664	560.3	113.2	2188.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2839.6	751.1	2781	2355.8	471.6	9199.3	99
Białko [g]	10%	110	29	5.8	27.5	26.7	2.8	92	83
Tłuszcz [g]	10%	73	16.5	3	29.5	20.2	7.2	76.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.3	1.3	6.9	3.7	0.6	18.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.4	0.4	13.2	2.8	3.9	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.3	0.5	6.5	3.3	2	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	0	72.8	108.7	0	197.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	103.56	32.27	76.22	68.12	9.53	289.72	110
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.24	14.56	11.39	2.9	1.84	49.94	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.98	1.24	8.64	0.55	0.92	14.35	67
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.22
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	33.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.13
Sód [mg]	10%	1500	895.56	36.86	361.31	1262.73	9.79	2566.27	171
Potas [mg]	10%	4700	564.26	68.24	1516.64	109.41	126.87	2385.44	50
Wapń [mg]	10%	800	415.43	9.72	104.25	30.7	18.04	578.16	72
Fosfor [mg]	10%	580	400.94	77.96	316.34	76.49	21.31	893.07	154
Magnez [mg]	10%	260	50.29	23.22	98.11	19.53	8.47	199.64	77
Żelazo [mg]	10%	8	0.99	0.7	3.21	1.17	0.36	6.45	81
Witamina A [μg]	25%	500	8.22	0	70.73	4.15	18.06	101.17	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0	0.8	1.53	0	3.39	34
witamina E [mg]	30%	8	2.4	0.25	4.85	1.71	1.77	11	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.07	0.28	0.03	0.02	0.56	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.66	0.02	0.37	0.18	0.03	1.29	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.63	0.14	6.04	0.12	0.19	7.14	65
Witamina C [mg]	55%	60	4.93	0	41.56	2.49	10.83	59.82	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	0.1	1	3.5	0.02	6.41	191

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-23

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%	2200	771.4	105	611.3	620.4	88.9	2197.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3253.9	445.2	2561.5	2606.1	372.1	9239	100
Białko [g]	10%	110	33.1	1	30.3	19.1	5.4	89	81
Tłuszcz [g]	10%	73	17.4	0.3	25.7	22.8	4.7	71.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	0.1	6.9	3.3	3.1	19.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0	11.8	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0	3.5	3.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	59.3	0	0	73.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	123.31	25.38	68.88	86.77	6.21	310.57	118
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.81	20.73	12.65	7.2	6.21	71.62	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	1.83	8.83	4.32	0	20.99	98
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.55
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.42
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	1500	1373.32	1.08	257.7	1132.86	270	3034.97	203
Potas [mg]	10%	4700	701.92	426.6	636.33	593.22	0	2358.08	51
Wapń [mg]	10%	800	378.68	6.48	43.42	46.5	0	475.09	59
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	21.6	213.2	88.73	0	827.24	143
Magnez [mg]	10%	260	104.8	35.64	43.68	35.82	0	219.95	85
Żelazo [mg]	10%	8	2.7	0.43	2.08	1.26	0	6.48	81
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	8.1	11.63	24	0	54.19	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.86	1.01	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	8	2.63	0.22	1.81	2.11	0	6.79	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.03	0.5	0.1	0	0.98	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.1	0.25	0.11	0	1.03	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.99	0.51	5.99	1.66	0	9.16	83
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	4.85	6.98	14.4	0	32.51	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.81	0	0.71	3.14	0.75	7.58	225

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-24

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%	2200	820.6	66.9	672.9	493.3	149.8	2203.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3455.1	282.5	2828.5	2080	625	9271.4	100
Białko [g]	10%	110	39.7	0.5	46.9	25	10.8	123	112
Tłuszcz [g]	10%	73	24.1	0.5	20.8	13.2	9.4	68.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.1	0	5.5	5.2	6.4	26.4	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.7	0	7.4	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	0.1	4.3	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	88.2	0	0	417.2	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	113.78	16.33	79.89	68.89	5.4	284.3	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.15	13.09	15.26	4.03	5.4	55.95	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.23	2.7	10.9	0.7	0	19.53	91
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	1500	1240.95	2.7	375.36	1267.47	54	2940.49	196
Potas [mg]	10%	4700	580.46	180.9	2139.64	112.45	0	3013.46	64
Wapń [mg]	10%	800	396.25	5.4	167.51	12.79	0	581.96	74
Fosfor [mg]	10%	580	463.15	12.15	584.55	11.35	0	1071.2	185
Magnez [mg]	10%	260	59.99	4.05	133.47	6.04	0	203.56	78
Żelazo [mg]	10%	8	2.62	0.4	4.02	0.47	0	7.52	94
Witamina A [μg]	25%	500	201.05	10.35	103.99	8.1	0	323.49	65
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	0	1.02	1.01	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	8	2.22	0.51	3.7	1.81	0	8.26	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.04	0.43	0.02	0	0.65	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.92	0.03	0.65	0.03	0	1.64	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.42	0.21	18.35	0.31	0	19.3	176
Witamina C [mg]	55%	60	4.05	6.2	62.39	4.85	0	77.52	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.44	0	1.04	3.52	0.15	7.35	218

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2196.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9236.8	100
Białko [g]	10%	110	97.1	88
Tłuszcz [g]	10%	73	71.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	19.6	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	179.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	300.02	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	58.69	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	19.01	89
% energii z białka	10%	18	-	16
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	1500	2619.67	175
Potas [mg]	10%	4700	2453.17	52
Wapń [mg]	10%	800	559.98	70
Fosfor [mg]	10%	580	882.12	152
Magnez [mg]	10%	260	216.51	84
Żelazo [mg]	10%	8	6.53	81
Witamina A [µg]	25%	500	119.93	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.46	34
witamina E [mg]	30%	8	10.36	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.71	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.25	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	10	91
Witamina C [mg]	55%	60	50.75	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.54	194