

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25.10-1.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-25
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (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
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-25				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 50.00g</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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 ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# pasta drobiowa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, 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>

<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoolinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>7. K#w łopatkka konserwowa 40.00g [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>8. <b>K# tvarożek z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. 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%</p>	<p>pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-26**

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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850,</p>	<p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa hiszpanka z ciociorką + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 12%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy])</p> <p>5. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. <b>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. <b>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g</b> [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>Ciecierzycza w puszcze 6%, Szpinak mrożony 4%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g</b> składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>6. <b>Kapusta kiszona z marchewką 150.00g</b> [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</p> <p>7. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p>	<p>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>Rw galaretką z jajkiem i brokułami 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. <b>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g</b> [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>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-11-27**

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki:</p> <p>3. <b>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g</b> składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>,</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p> <p>3. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>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]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g</b> składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z mozzarellą 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe</p>

<p>woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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. ]</p> <p>8. 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]</p>		<p>pietruszką, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>K# gulasz z indykiem 300.00g</b> składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(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 z dorsza - paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
--	--	--	--	---

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-28**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b></p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Słonecznik nasiona 15.00g</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Olej rzepakowy uniwersalny 10.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 100.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 6% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. K#w łopatka konserwowa 40.00g [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>proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i sonecznika 250.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>4. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p>	<p><b>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# pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-29**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</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> <li>Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Rw dorsz pieczony pod serem po grecku 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Ser Hit Ryki 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</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>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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 80.00g</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>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [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 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 20.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b></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>K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, 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, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Słonecznik nasiona 15.00g</li> </ol>



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-01

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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>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> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kiwi 40.00g</li> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron 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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 300.00g</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>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [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>K# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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), 2024-11-25

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	684.1	107.2	690.1	494.4	140.3	2116.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2872.1	455.4	2906.6	2072.6	586.5	8893.4	95
Białko [g]	10%	165	43.5	16.4	42.4	34.1	5.7	142.4	86
Tłuszcz [g]	10%	61	25.7	0	16.4	19.7	6.4	68.5	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.2	0	2.9	3.8	0.6	15.7	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.2	0	7.3	8	3.1	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.5	0	4	7.5	1.6	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	0	135.5	77.8	0	219.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	72.63	10.57	99.01	48.69	16.58	247.5	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.29	9.67	12.75	2.95	2.73	41.41	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.45	0.85	11.88	7.65	3.38	30.23	141
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	42.22
Sód [mg]	10%	1500	1025.07	54.45	745.03	512.64	234.33	2571.53	172
Potas [mg]	10%	4700	381.55	85.05	1467.53	854.53	123.61	2912.29	62
Wapń [mg]	10%	800	182.91	13.5	90.54	63.94	18.21	369.11	46
Fosfor [mg]	10%	580	237.19	8.1	634.02	473.86	14.09	1367.27	235
Magnez [mg]	10%	260	25.35	7.65	178	107.23	7.83	326.08	125
Żelazo [mg]	10%	8	0.95	0.13	3.57	3.76	0.31	8.73	110
Witamina A [μg]	25%	500	15.05	11.55	58.05	19.32	3.14	107.13	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.64	1.62	0	3.32	32
witamina E [mg]	30%	8	3.65	0.06	2.85	4.59	1.31	12.48	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.09	0.04	0.46	0.34	0.02	0.96	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.45	0	0.42	0.32	0.02	1.23	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.71	0.08	11.96	16.16	0.18	29.11	265
Witamina C [mg]	55%	60	9.03	6.93	6.49	11.59	1.88	35.94	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	0.15	2.06	1.42	0.65	6.42	190

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-26

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	570.7	270.7	688.8	537.7	130.9	2199	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2398.8	1139.9	2901.7	2254.1	548.1	9242.8	99
Białko [g]	10%	165	34.7	25.7	42.3	21.5	14.8	139.2	85
Tłuszcz [g]	10%	61	18.9	7.4	18.8	20.5	6.7	72.5	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.9	0.8	6.6	3.7	4.4	23.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.2	1.6	3.6	3	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.6	4.5	2	4.8	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	0	20.2	84.6	0	109.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	68.63	26.71	89.62	72.1	2.7	259.77	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.2	9.77	20.22	3.52	2.02	45.75	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.41	3.17	4.43	10.96	0	24.98	117
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.01
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.31
Sód [mg]	10%	1500	1245.79	67.9	825.71	947.36	324	3410.78	228
Potas [mg]	10%	4700	373.87	346.27	175.82	635.24	0	1531.22	33
Wapń [mg]	10%	800	138.38	40	22.37	91.04	0	291.81	36
Fosfor [mg]	10%	580	172.05	208.08	62.01	346.73	0	788.88	137
Magnez [mg]	10%	260	38.74	80.23	16.48	109.01	0	244.47	94
Żelazo [mg]	10%	8	1.32	1.62	1.04	4.68	0	8.68	109
Witamina A [μg]	25%	500	14.28	57	15.43	38.74	0	125.45	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.4	1.42	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	8	2.28	4.24	1.45	3.26	0	11.24	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.13	0.25	0.04	0.35	0	0.79	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.22	0.12	0.08	0.32	0	0.75	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.72	1.79	2.12	5.65	0	10.29	93
Witamina C [mg]	55%	60	8.56	34.19	9.25	23.24	0	75.27	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.46	0.18	2.29	2.63	0.89	8.52	252

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-27

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	465.5	190.2	641.9	583	142.9	2023.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1957.5	799.5	2692.8	2446.4	599.4	8495.8	92
Białko [g]	10%	165	23.5	20.7	43.1	26.3	6.5	120.3	73
Tłuszcz [g]	10%	61	13.9	6.4	24.2	21.2	6.3	72.3	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.9	1.2	4.2	8.8	2.6	21.8	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	1.6	1.9	10.5	4.1	1.5	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	2.9	5.6	5.6	0.8	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	0	76.9	0	0	77.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	64.82	13.5	67.91	76.52	14.94	237.7	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	3.56	9.46	16.89	9.9	1.97	41.8	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.83	2.33	10.41	9.88	0.2	29.67	139
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.92
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.68
Sód [mg]	10%	1500	1361.8	67.23	483.08	632.2	165.41	2709.73	180
Potas [mg]	10%	4700	188.4	490.05	820.71	567.53	44.39	2111.09	44
Wapń [mg]	10%	800	49.87	17.95	120.37	57.39	9.39	254.98	31
Fosfor [mg]	10%	580	88.21	186.3	177.28	244.08	9.34	705.22	122
Magnez [mg]	10%	260	43.58	83.7	70.01	88.44	10.42	296.16	114
Żelazo [mg]	10%	8	1.23	2.7	3.01	3.55	0.22	10.73	134
Witamina A [µg]	25%	500	6.52	25.87	50.48	16.38	3.01	102.27	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0	0.57	1.01	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	8	1.81	4.01	5.14	3.81	0.6	15.38	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.08	0.1	0.18	0.31	0	0.69	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.09	0.09	0.29	0.15	0.01	0.64	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.21	1.49	3.04	5.22	0.07	11.05	102
Witamina C [mg]	55%	60	3.91	15.52	29.11	9.83	1.8	60.19	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.78	0.18	1.34	1.75	0.45	6.77	201

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-28

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	549.2	318.7	746.2	488.8	86.9	2190	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2305.6	1325.8	3130.7	2049.5	369.4	9181.4	99
Białko [g]	10%	165	25.1	19.3	38.4	19.7	16.2	118.8	72
Tłuszcz [g]	10%	61	20.2	22	28.9	17.5	0	88.8	146
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.6	5.7	7.1	3	0	21.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.1	6.3	8.4	7	0	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.1	6.8	9.2	7.1	0	28.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	0	274	0	0	278.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	70.24	11.96	87.2	68.73	5.53	243.67	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	9.6	6.39	23.83	4.74	5.53	50.11	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.99	2.61	8.64	11.76	0	30.01	140
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.57
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.66
Sód [mg]	10%	1500	932.64	327.1	508.93	1027.63	54	2850.31	191
Potas [mg]	10%	4700	364.72	336.55	1000.94	506.31	0	2208.53	47
Wapń [mg]	10%	800	143.2	29.38	173.03	66.93	0	412.55	52
Fosfor [mg]	10%	580	185.3	133.74	497.7	271.78	0	1088.53	188
Magnez [mg]	10%	260	39.6	58.36	144.03	96.89	0	338.9	129
Żelazo [mg]	10%	8	1.07	1.1	5.03	4.21	0	11.43	143
Witamina A [µg]	25%	500	10.15	108	45.31	15.69	0	179.16	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.45	0	1.62	1.01	0	4.09	41
witamina E [mg]	30%	8	2.99	6.82	7.87	4.75	0	22.43	279
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.12	0.19	0.54	0.34	0	1.21	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.34	0.13	0.67	0.17	0	1.32	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.94	2.24	4.8	5.35	0	14.35	131
Witamina C [mg]	55%	60	6.09	64.8	26.01	9.41	0	106.32	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.59	0.9	1.41	2.85	0.15	7.12	211

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-29

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	674.7	156.2	550.1	558.8	86.9	2027	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2832.4	652.2	2311.4	2351	369.4	8516.7	92
Białko [g]	10%	165	48.1	11.1	36.2	33.8	16.2	145.5	89
Tłuszcz [g]	10%	61	25.4	9.4	16.6	15.1	0	66.7	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.8	6.4	3.2	4.4	0	20	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	8.9	0	6.6	1.9	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.1	0	3.7	4.6	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	308.6	0	48	0.2	0	356.8	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	66.59	6.7	69.87	76.86	5.53	225.58	94
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	8.37	6.07	12.32	9.42	5.53	41.72	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.48	0.22	12.06	10.43	0	29.21	136
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	35.52
Sód [mg]	10%	1500	710.98	54.45	172.14	1152.35	54	2143.93	143
Potas [mg]	10%	4700	891.69	56.25	1052.95	481.63	0	2482.54	52
Wapń [mg]	10%	800	170.73	6.75	106.4	73.56	0	357.45	44
Fosfor [mg]	10%	580	538.31	10.35	223.3	304.33	0	1076.31	186
Magnez [mg]	10%	260	69.13	3.6	66.84	113.8	0	253.38	98
Żelazo [mg]	10%	8	2.85	0.09	2.83	3.78	0	9.56	119
Witamina A [μg]	25%	500	15.32	3	85.12	7.31	0	110.76	22
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0	0.53	1.01	0	3.7	36
witamina E [mg]	30%	8	4.11	0.05	3.91	2.64	0	10.72	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.21	0.01	0.19	0.32	0	0.74	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.72	0.01	0.3	0.2	0	1.24	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	14.92	0.08	3.74	5.39	0	24.15	220
Witamina C [mg]	55%	60	9.19	1.79	51.07	4.38	0	66.46	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	0.15	0.47	3.2	0.15	5.35	159

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-30

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	480.9	100.7	718	611.8	164.8	2076.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2024.8	422.6	3010.6	2569.2	692.9	8720.4	95
Białko [g]	10%	165	20.5	6.2	43.4	49	19.4	138.8	84
Tłuszcz [g]	10%	61	12.7	4	29.7	21.4	5.8	73.8	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	3.5	2.1	5	6.9	0.5	18.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.2	1.3	13.1	6.2	1.1	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.6	0.2	7.2	6.6	3.8	21.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	14.4	76.6	62.1	0	157.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	74.24	10.09	73.19	59.87	8.85	226.26	95
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	16.25	8.38	11.09	2.35	5.76	43.85	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.41	0.6	7.94	8.34	0.81	24.11	113
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.18
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.69
Sód [mg]	10%	1500	1062.19	80.01	173.6	874.31	54.4	2244.53	150
Potas [mg]	10%	4700	373.87	264.14	1096.51	951.97	107.05	2793.56	59
Wapń [mg]	10%	800	138.38	190.53	140.68	49.72	17.68	537	67
Fosfor [mg]	10%	580	172.05	139.18	377.92	534.75	105.84	1329.75	229
Magnez [mg]	10%	260	38.74	20.36	104.65	126.05	48.46	338.28	130
Żelazo [mg]	10%	8	1.32	0.25	4.14	3.76	0.56	10.06	126
Witamina A [μg]	25%	500	14.28	0.8	51.46	17.39	0	83.94	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.05	0.4	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	8	2.28	0.19	5.61	3.9	2.92	14.91	187
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.13	0.05	0.27	0.31	0.15	0.93	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.22	0.23	0.41	0.31	0.03	1.21	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.72	0.22	14.59	10.47	0.88	26.91	245
Witamina C [mg]	55%	60	8.56	0.48	30.88	4.72	0	44.65	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.95	0.22	0.48	2.42	0.15	5.61	167

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-01

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	636.3	193.3	705.4	448.8	149.8	2133.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2674.7	819	2978.7	1891.5	625	8989.1	97
Białko [g]	10%	165	38.7	21.9	76.6	32.6	10.8	180.7	109
Tłuszcz [g]	10%	61	19.8	1.4	12.7	9.3	9.4	52.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.9	0.2	2.6	2.6	6.4	19	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.5	0.5	4.3	2	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	0.6	2.8	4.4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	319.6	0	190.3	1.8	0	511.7	171
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	80.72	24.11	74.48	62.72	5.4	247.45	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	14.26	10.08	13.11	3.87	5.4	46.73	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	10.05	1.99	6.7	8.34	0	27.09	126
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.33
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.46
Sód [mg]	10%	1500	765.57	67.14	341.03	1228.68	54	2456.43	164
Potas [mg]	10%	4700	689.81	172.62	1708.35	442.93	0	3013.72	64
Wapń [mg]	10%	800	198.7	18.72	89.9	134.92	0	442.26	55
Fosfor [mg]	10%	580	498.7	89.46	802.25	450.55	0	1840.96	317
Magnez [mg]	10%	260	103.46	28.62	130.47	105.49	0	368.05	142
Żelazo [mg]	10%	8	5.25	0.84	3.01	3.39	0	12.51	157
Witamina A [μg]	25%	500	209.15	17.7	16.17	6.37	0	249.4	50
Witamina D [μg]	10%	10	2.49	0	0.67	1.04	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	8	3.44	0.3	2.41	2.42	0	8.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.08	0.35	0.29	0	1.09	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.72	0.04	0.57	0.54	0	1.88	208
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.07	0.31	35.69	4.75	0	45.83	416
Witamina C [mg]	55%	60	8.91	10.62	9.7	3.82	0	33.07	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.12	0.18	0.94	3.41	0.15	6.14	182



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2109.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	8862.8	96
Białko [g]	10%	165	140.8	85
Tłuszcz [g]	10%	61	70.8	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	20	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	241.13	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	44.48	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	27.9	130
% energii z białka	10%	30	-	31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	40	-	39
Sód [mg]	10%	1500	2626.75	175
Potas [mg]	10%	4700	2436.14	52
Wapń [mg]	10%	800	380.74	47
Fosfor [mg]	10%	580	1170.99	202
Magnez [mg]	10%	260	309.33	119
Żelazo [mg]	10%	8	10.24	128
Witamina A [µg]	25%	500	136.87	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.32	33
witamina E [mg]	30%	8	13.68	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.91	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.18	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	23.1	210
Witamina C [mg]	55%	60	60.27	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.56	195