

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 13-19.05.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-05-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-13				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# sos pieczarkowy z fasolą 200.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 29%, Woda wodociągowa 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 3%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></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 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <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:</p>	<p>1. <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%</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K#w szynkowa z kurczakiem</b> 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p>	<p><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, 2024-05-14**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy,</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></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 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. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemiaki gotowane bez soli</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 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]</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>1. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. K#w łopatką konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>200.00g 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. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>5. 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>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
--	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-15**

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 orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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 szpinakowa z</b></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></p>	<p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny</p>

<p><b>tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g 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>, 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. <b>K#w poładwica sopocka rzeźnika 50.00g</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</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p> <p>8. <b>K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g</b> [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><b>jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włósczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <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%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze cafe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. <b>K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>[składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <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>Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	--	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-16

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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# twaróg (chudy) z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 50.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</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# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li><b>K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g</b> 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 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>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</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# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka **sojowego**, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać **gluten, gorczycę, seler, mleko]**

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-17**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</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# chleb graham 50.00g</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# 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>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</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 kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 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>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# sos po węgiersku 100.00g</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> <li><b>K#o pulpety z dorsza</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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g</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 (S)), 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 (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

ziarnisty, <b>śmietanka</b> , sól]		<p><b>pieczone 150.00g</b> składniki:  <b>Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	
------------------------------------	--	---	---	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-18**

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</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# 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>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>R w fasolka szparagowa</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, 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 sopocka rzeźnika 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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]</p> <p>8. 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>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</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%</p>	<p>pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>	
---	--	---	---	--



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-19

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, 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%, 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>Mandarynki 55.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</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>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%</li> <li><b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</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>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</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), 2024-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	701.1	130.9	549.5	547.4	140.3	2069.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2950	548.1	2307.5	2293.8	586.5	8686.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.2	14.8	21.9	16.6	5.7	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	6.7	15.7	22.6	6.4	71.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	4.4	3	3.8	0.6	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0	6.4	9.8	3.1	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0	4	8.2	1.6	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	20.8	84.9	0	116.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.07	2.7	88.22	73.86	16.58	283.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.82	2.02	10.5	2.73	2.73	33.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.54	0	16.34	8.96	3.38	38.24	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.2
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.04
Sód [mg]	10%	NAN	1095.18	324	643.28	866.19	234.33	3163	0
Potas [mg]	10%	NAN	574.59	0	1171.97	444.34	123.61	2314.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304	0	118.83	68.42	18.21	509.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	345.33	0	399.74	292.37	14.09	1051.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.62	0	151.92	101.37	7.83	314.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.58	0	3.59	3.91	0.31	9.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.68	0	76.53	14.75	3.14	110.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.91	1.42	0	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	0	3.82	5.12	1.31	13.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0	0.46	0.29	0.02	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0	0.4	0.26	0.02	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.79	0	7.68	4.68	0.18	14.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.41	0	42.91	6.51	1.88	60.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.04	0.89	1.78	2.4	0.65	7.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.4	136.5	781.3	362.2	78.8	2018.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2776.6	575.7	3295.2	1521.6	331.6	8500.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	4.9	38.8	20	5.5	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	2.6	18.4	11.7	2.7	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0.9	4.5	4.7	1.7	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.5	5	1.8	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.6	2.8	4.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	13.4	0	0	23.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.2	24.47	117.52	47.38	8.1	297.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	7.47	18.25	2.11	7.55	49.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.43	5	6.61	0	23.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.93
Sód [mg]	10%	NAN	1373.5	22.14	226.75	836.28	54	2512.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	134.96	482.92	310.18	0	1601.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	17.06	53.48	41.23	0	403.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	100.27	78.8	183.61	0	787.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	31.46	29.16	64.9	0	222.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	0.97	1.35	2.53	0	7.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.98	8.05	7.87	0	33.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.26	1.01	0	2.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.44	2.31	2.29	0	7.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.09	0.09	0.21	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.1	0.11	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.21	2.02	3.56	0	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.19	4.83	4.72	0	19.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0.06	0.62	2.32	0.15	6.28	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	637.6	128.4	643.7	433.2	157.4	2000.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2685.1	542.2	2699.8	1821.4	661.4	8410.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	5.5	39.7	15.5	7.5	100.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	2.5	25.2	11.8	4.3	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.6	3.8	2.3	0.5	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	12.1	4.1	1.5	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0	6.7	5.6	0.8	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	170.6	0	0	180.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.42	21.29	68.78	71.12	24.26	281.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	18.23	9.93	4.5	3.08	49.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	1.02	8.82	9.88	4.36	34.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.02
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.85
Sód [mg]	10%	NAN	1790.29	48.6	483.78	578.2	15.36	2916.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	237	1283.65	567.53	174.71	2717.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	3.6	119.03	57.39	22.79	479.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	12	637.86	244.08	29.37	1194.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	19.8	193.31	88.44	10.9	378.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	0.23	4.73	3.55	0.42	10.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	4.5	58.73	16.38	24.86	112.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.74	1.01	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.12	4.82	3.81	1.07	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.02	0.44	0.31	0.02	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.51	0.15	0.05	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	0.28	15.48	5.22	0.26	22.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	2.7	20.71	9.83	14.91	53.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.97	0.13	1.34	1.6	0.04	7.29	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	685.1	182	607.6	503	88.9	2066.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2883.6	768.1	2554.7	2113.2	372.1	8691.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	6.2	24.5	26	5.4	92.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	3.3	17.6	15.2	4.7	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.2	5.5	4.1	3.1	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.7	6.5	5	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0.8	2.7	6	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	270.5	83	0	364.4	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.95	33.06	93.28	70.88	6.21	307.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.93	12.41	16.11	3.59	6.21	53.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.02	2.62	11.24	11.11	0	35.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	NAN	1129	27	466.11	704.11	270	2596.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.8	280.08	1622.5	798.21	0	3296.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.93	17.28	178.42	71.74	0	582.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.98	125.91	493.94	427.64	0	1471.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.53	49.68	136.5	113.68	0	393.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	1.23	4.35	4.87	0	12.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.82	3.37	54.89	38.27	0	108.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.51	2.17	0	4.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.95	0.47	2.69	3.5	0	9.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.45	0.4	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.08	0.66	0.32	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.05	0.43	6.58	10.27	0	20.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.09	2.02	31.76	10.72	0	51.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	0.07	1.29	1.95	0.75	6.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	762.9	160.5	543.6	395	177.2	2039.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3210	676.8	2285.3	1654.9	741.3	8568.5	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	5.9	37.5	15.5	9.3	106.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.6	3.3	14.8	16.1	8.8	64.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	1.1	3.1	4.9	2.3	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0.7	5.7	1.8	3.3	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	0.8	3	4.1	1.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	70.3	0.2	0	207.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.59	27.93	71.44	50.8	15.79	275.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	8.13	12.27	4.49	1.12	41.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.63	2.76	13.21	7.79	1.45	35.86	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	1061.11	27.45	476.75	940	128.83	2634.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	624.09	162.63	1011.41	406.48	149.72	2354.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.68	16.38	98.86	68.93	14.77	492.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	374.95	120.96	212.8	231.69	103.38	1043.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.17	36.18	57.02	87.21	48.73	295.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.67	1.18	2.86	2.84	0.75	10.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.45	90.58	7.54	4.69	121.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.87	1.01	0	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.61	0.54	2.78	2.36	1.25	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.12	0.2	0.23	0.1	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.04	0.39	0.19	0.04	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	0.29	4.05	3.73	0.46	10.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.06	57.27	4.52	2.81	75.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0.07	1.32	2.61	0.35	6.58	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-18

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%	NAN	677.1	164.1	754.1	372.3	88.9	2056.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2852.4	692.2	3159.3	1563.7	372.1	8640	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	6	40.9	21.8	5.4	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	3.2	32.1	12.3	4.7	69	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.1	5.6	5.1	3.1	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.7	14	1.8	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.8	7	4.1	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	58.5	0	0	68.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.84	28.97	80.82	46.71	6.21	270.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.2	8.22	12.54	2.16	6.21	51.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.8	11.24	6.61	0	30.3	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.22
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.49
Sód [mg]	10%	NAN	1233.1	27.45	171.94	991.08	270	2693.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	155.43	966.4	310.18	0	2105.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	19.98	143.95	41.23	0	497.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	123.66	316.69	183.61	0	1048.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	38.43	93.52	64.9	0	293.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.18	3.79	2.53	0	10.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.98	59.15	7.87	0	84.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.13	1.01	0	2.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.51	5.91	2.29	0	11.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.34	0.21	0	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.05	0.4	0.11	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.26	12	3.56	0	17.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.19	35.49	4.72	0	50.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.07	0.47	2.75	0.75	6.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-19

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%	NAN	677.6	160.6	628.8	413.6	149.8	2030.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.3	677.1	2643.6	1742.3	625	8534.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33	6	36.7	25.5	10.8	112.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	3.3	20.4	9.1	9.4	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.1	6.1	2.5	6.4	24.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	0.7	7.6	1.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0.8	3.7	4.4	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	95.2	1	0	421.6	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.87	28.03	78.09	61.46	5.4	265.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.49	8.32	13.43	2.75	5.4	43.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.04	2.8	7.13	8.34	0	30.32	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.96
Sód [mg]	10%	NAN	763.47	27.04	230.41	1213.92	54	2288.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	849.7	195.88	1010.19	408.37	0	2464.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.78	29.43	88.89	100.36	0	553.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.69	125.82	355.15	364.15	0	1453.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	117.07	43.24	70.72	102.25	0	333.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.36	1.2	2.53	3.32	0	12.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	210.09	12.7	19.53	6.37	0	248.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.71	1.03	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.48	0.45	3.08	2.42	0	9.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.15	0.21	0.28	0	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.04	0.3	0.37	0	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.17	0.31	13.56	4.68	0	23.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.48	7.62	11.72	3.82	0	32.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.07	0.64	3.37	0.15	5.72	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2040.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8576	0
Białko [g]	10%	NAN	101.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.7	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.52	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2686.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	2407.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	502.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1150.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	318.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	116.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	49.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.71	0