

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 10-16.06.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-10
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-10				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <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</p>	<p>1. Płatki jaglane z musem z jabłka 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Stovit Fruta Jabłka prażone 28% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki jaglane 17%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. <b>K# sos pieczarkowy z fasolą 200.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 29%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	<p>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>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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>]</p> <p>8. 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>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>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p>		
---	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-11**

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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <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</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian 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 serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, polirycynoleinian 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 łopatka 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 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p>	<p>białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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, 2024-06-12**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka</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 jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), 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,</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 Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, 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>

<p><b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <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 polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p><b>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>Rw pulpety drobiowe pieczone 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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>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>
---	--	---	---

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13**

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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <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# twarożek (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%</p> <p>8. K#w łopatka 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>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%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, 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%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p><b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>R w pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki:	1. Berlisso wiśniowe 170.00g składniki: Woda wodociągowa	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g

<p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# 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>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanek włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <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%</p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta 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 (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 (kotwiczne) (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, kszantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek 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%</p>
---	---	--	---	---

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><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</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>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>K#w poledwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

konserwująca - sorbinian potasu, aromat]		0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-16</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z pszenicy durum]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>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 40.00g</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), 2024-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	693.3	149.8	599.1	442.7	140.3	2025.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2922.6	635.5	2517	1866.3	586.5	8528.1	0
Białko [g]	10%	NAN	34.6	3.6	22	16.4	5.7	82.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	0.9	17.5	12.1	6.4	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	0.1	2.3	2.4	0.6	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	8	3.7	3.1	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	4.7	4.3	1.6	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	11	0.3	0	21.6	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.44	31.53	95.52	67.21	16.58	313.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.28	6.67	9.76	3.9	2.73	36.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.86	0	14.6	0.67	3.38	23.53	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.73
Sód [mg]	10%	NAN	1313.74	1.55	328.17	741.53	234.33	2619.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	0.07	808.3	111.68	123.61	1448	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	2.18	94.4	36.67	18.21	412.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	0	337.47	52.16	14.09	615.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	0.81	119.54	10.09	7.83	169	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.08	2.73	0.62	0.31	4.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	0	62.06	10.43	3.14	85.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.49	1.01	0	2.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0	4.4	2.49	1.31	10.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0	0.39	0.02	0.02	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0	0.33	0.11	0.02	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0	7.04	0.18	0.18	7.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	0	37.23	6.26	1.88	51.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.64	0	0.91	2.05	0.65	6.54	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	650.3	67.3	933	393.9	78.8	2123.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2742.3	284.8	3923.5	1657.1	331.6	8939.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	0.7	41.9	20.4	5.5	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.2	30.1	13.2	2.7	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0	5.6	4.3	1.7	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	11.9	2.6	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	6.3	3.7	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	48.9	0.1	0	59.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.79	16.84	127.63	48.66	8.1	303.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.89	11.58	19.75	3.73	7.55	55.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	2.45	8.27	1.01	0	16.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.34
Sód [mg]	10%	NAN	1327.78	2.34	373.74	922.34	54	2680.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	138.06	1144.02	154.49	0	1977.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	14.04	113.74	30.61	0	438.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	17.55	233.11	41.45	0	660.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	9.36	74.35	11.32	0	172.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.35	2.71	0.58	0	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	5.16	44.97	18.72	0	78.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.43	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.36	4.59	2.22	0	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.23	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.04	0.28	0.08	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.09	4.23	0.23	0	5.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	3.1	14.25	11.23	0	34.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	0	1.03	2.56	0.15	6.7	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	128.4	655.2	453.8	157.4	2051.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2768.1	542.2	2748.7	1912.6	661.4	8633.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	5.5	36.9	16.1	7.5	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	2.5	25.7	12	4.3	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.6	4.1	2.4	0.5	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	11.9	3.6	1.5	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	6.8	4.3	0.8	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	158.1	0	0	168.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.25	21.29	72.89	71.03	24.26	295.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.84	18.23	9.87	5.45	3.08	57.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	1.02	7.85	1.92	4.36	20.83	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	NAN	1511.47	48.6	470.99	730.48	15.36	2776.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	354.9	237	1141.64	241.1	174.71	2149.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.17	3.6	113.71	25.71	22.79	429	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	213.76	12	514.62	23.58	29.37	793.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.16	19.8	141.34	12.84	10.9	225.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0.23	5.53	0.76	0.42	7.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	4.5	55.76	10.98	24.86	101.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.72	1.01	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.64	0.12	4.76	2.78	1.07	10.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.02	0.5	0.05	0.02	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.05	0.59	0.05	0.05	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0.28	14.06	0.61	0.26	15.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	2.7	20.71	6.59	14.91	48.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.19	0.13	1.3	2.02	0.04	6.94	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-13

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	728.1	89.2	707.2	438.9	88.9	2052.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.8	376.7	2961.5	1848.6	372.1	8628.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	0.7	24.1	20.5	5.4	81.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	0.7	31.2	12.7	4.7	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0	6.4	3.4	3.1	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	14.6	3.5	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.1	6.8	4.1	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	309	55.3	0	375.2	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.47	21.78	87.6	61.19	6.21	291.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	17.46	16.85	4.02	6.21	58.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.52	3.6	10.51	1.57	0	21.21	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.08
Sód [mg]	10%	NAN	1245.1	3.6	421.1	751.5	270	2691.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	491.13	241.2	1657.63	326.2	0	2716.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.97	7.2	122	28.33	0	459.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	366.92	16.2	440.63	120.04	0	943.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	73.73	5.4	131.55	19.96	0	230.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.18	0.54	5.66	1.28	0	8.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.67	13.8	221.35	24.61	0	268.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.68	1.78	0	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.68	4.7	2.17	0	10.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.41	0.07	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.04	0.62	0.15	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.96	0.28	6.21	3.42	0	11.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.2	8.27	20.36	6.6	0	40.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.01	1.16	2.08	0.75	6.72	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-14

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	674.2	148	629.2	410.8	177.2	2039.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2836.5	628.1	2639.7	1724.8	741.3	8570.5	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	2.4	34.9	15.9	9.3	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.9	0.4	23.3	16.3	8.8	69.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	0.1	3.6	5	2.3	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0	10.9	1.5	3.3	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	5.8	3.1	1.8	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	0	78.7	0.2	0	217.1	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	90	34.3	75.25	50.84	15.79	266.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.53	11.36	11.31	5.57	1.12	44.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.4	1.41	10.97	1.69	1.45	20.93	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.92
Sód [mg]	10%	NAN	1021.87	2.8	485.19	931.54	128.83	2570.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	498.72	177.79	1051.07	171.04	149.72	2048.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.5	3.87	105.98	41.57	14.77	468.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	319.69	9	243.02	59.25	103.38	734.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.61	15.29	64.1	22.05	48.73	190.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	0.22	3.26	0.66	0.75	6.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	3.37	92.75	4.99	4.69	115.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.9	1.01	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.09	0.09	4.67	1.68	1.25	9.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.01	0.23	0.03	0.1	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.04	0.41	0.11	0.04	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	0.21	4.22	0.27	0.46	5.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.02	58.57	2.99	2.81	72.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0	1.34	2.58	0.35	6.42	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-15

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	681.7	67.3	808.2	387.6	88.9	2034	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	284.8	3392.3	1631.6	372.1	8556.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	0.7	41.3	22.2	5.4	98.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.2	30.8	12.6	4.7	63.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	5.4	5.2	3.1	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	13.7	1.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	6.8	3.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	58.5	0	0	68.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	16.84	95.42	46.57	6.21	274.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	11.58	14.36	2.97	6.21	56.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	2.45	8.47	0.51	0	16.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.27
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	2.34	171.15	1108.98	270	2891.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	138.06	929.05	70.06	0	1677.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	14.04	135.23	14.41	0	443.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	17.55	310.41	11.89	0	707.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	9.36	90.58	6.04	0	183.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.35	3.65	0.39	0	6.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	5.16	56.97	4.72	0	76.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.13	1.01	0	2.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.36	5.76	1.59	0	10.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.33	0.01	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.04	0.38	0.03	0	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.09	11.93	0.1	0	12.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	3.1	34.18	2.83	0	46.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	0.47	3.08	0.75	7.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-16

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	698.2	105	688.1	350.2	149.8	1991.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2937.5	445.2	2893.5	1477.1	625	8378.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	1	38	20.1	10.8	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.3	21.5	8.7	9.4	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0.1	6.2	2.4	6.4	23.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	8.2	1.5	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	4	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	95.2	0.7	0	421.2	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.78	25.38	89.82	47.91	5.4	261.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	20.73	16.19	3.19	5.4	59.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.09	1.83	8.54	0.51	0	14.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	NAN	915.75	1.08	259.17	1079.28	54	2309.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	523.27	426.6	1118.98	97.6	0	2166.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.1	6.48	101.45	49.78	0	460.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	388.19	21.6	366.87	99.37	0	876.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.47	35.64	76.43	18.73	0	172.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.57	0.43	2.73	0.51	0	6.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.69	8.1	21.27	3.82	0	237.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.71	1.02	0	4.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	0.22	3.46	1.56	0	7.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.23	0.02	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.1	0.32	0.19	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.56	0.51	13.72	0.17	0	14.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.24	4.85	12.76	2.29	0	26.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	0.71	2.99	0.15	5.77	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2045.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8605.1	0
Białko [g]	10%	NAN	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	286.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	19.24	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2648.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	2026.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	444.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	761.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	191.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.53	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	137.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.62	0