

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 17-23.06.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-17
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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-17				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# 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. <b>K# kuskus z serkiem i morelą 150.00g</b> składniki: <b>k# Serek homogenizowany naturalny 33%</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych], Woda wodociągowa 32%, Morele 20%, <b>Kasza kuskus 13%</b>, Cukier 1%</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 grysikowa na rosolo 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw pulpety wieprzowe gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. <b>K# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# serek wiejski krasnystaw 50.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. <b>K#w łopatka konserwowa 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza,</p>	<p>1. <b>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</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. 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>8. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>		<p>mlekowej], Koper ogrodowy 5%,  <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>  6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>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>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-18**

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%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li><b>K#w poledwica 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, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d koktajl bananowy 200.00g</b> składniki: <b>k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67%</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa botwinkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Botwina 14%, Ziemniaki późne 10%, Kurczak tuszka 9%, <b>k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6%</b> [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li><b>K#o nadzienie naleśnika - twarożek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>k# Ser twarogowy chudy 45%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 25%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, <b>#herbata czarna familijna 1%</b> [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (II) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta drobiowa 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-19

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%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g 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 jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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 dorsza, z ziemniakiem 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszencicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

skrobia, przeciwutleniacz E306, **laktoza**, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler**]

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-20**

<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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li><li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen,</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, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li><li>Truskawki 50.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</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 warzywny jasny z kurczakiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li><li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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>

glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać **gluten, gorczycę, seler]**

8. **K# dżem brzoskwinowy 30.00g** [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-21**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# 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),</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa ziemniaczana z pietruszką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 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], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>5. <b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, 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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 150.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze cafe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. R w marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>		
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-22</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# 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. <b>Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</b></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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana</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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. 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,</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator 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><b>z koprem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>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>	
---	--	--	---	--



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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 jajecznicza na parze 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 98%</b>, Szczypiorek 2%</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%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# 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><b>Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b># udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, <b>#herbata czarna familijna 1%</b> [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li><b>K#w polędwica sopočka 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, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-17

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	601.3	131.8	621.2	479.9	185.4	2019.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	555.6	2604.7	2026.7	776.7	8500.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	6.1	33.8	20.2	11.5	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	3.6	24.3	10.3	8.9	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	2.3	10.7	3.8	0.8	22.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	7.5	1.4	4.9	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	1.6	3.1	2.5	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	91.1	0	24	126.4	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	18.86	71.79	76.67	15.07	274.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	6.56	11.47	2.92	1.79	35.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	0.45	10.02	0.54	0.83	14.83	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.66
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.08
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	18.44	201.11	1028.25	34.19	2706.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	74.31	805.44	135.13	351.96	1817.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	7.17	97.79	11.98	11.45	413.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	5.67	243.11	17.29	152.7	665.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	2.24	57.21	13.33	29.31	138.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.19	2.98	0.36	0.62	5.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	1.5	79.49	4.05	4.27	99.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.83	1.01	0	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.1	2.14	1.51	1.8	7.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0	0.35	0.03	0.04	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.01	0.35	0.01	0.08	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.2	3.88	0.2	2.57	7.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	0.9	47.69	2.42	2.56	59.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0.05	0.55	2.85	0.09	6.76	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-18

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	703.9	128.4	918.5	532.6	78.8	2362.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.3	542.2	3868.7	2242.1	331.6	9950.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	5.5	43.4	19.2	5.5	106	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	2.5	26.5	16.7	2.7	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.6	7.4	3.4	1.7	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	9.9	4.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	5	4.6	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	92.9	26.9	0	257.2	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.17	21.29	128.49	76.87	8.1	337.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.03	18.23	21.36	2.7	7.55	62.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.02	3.99	1.37	0	11.33	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.07
Sód [mg]	10%	NAN	1343.71	48.6	207.89	691.42	54	2345.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	628.86	237	404.07	276.83	0	1546.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.23	3.6	204.19	27.96	0	528.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.37	12	362.48	88.89	0	904.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	19.8	55.05	21.16	0	177.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	0.23	2.67	1.06	0	6.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	4.5	49.33	8.12	0	74.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.67	1.55	0	3.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	0.12	3.21	2.39	0	8.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.02	0.16	0.06	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.05	0.69	0.1	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.28	2.2	2.58	0	6.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.7	2.05	4.87	0	16.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.13	0.57	1.92	0.15	5.86	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-19

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	675.5	89.2	691.7	461.7	137.5	2055.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	376.7	2892.5	1948.3	579.3	8646	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	0.7	29.4	15.2	4.4	85.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.7	34.5	10.8	3.4	64.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	8.8	2.3	0.4	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	13.7	3.5	1.5	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.1	6.7	4.2	0.8	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.4	0	0	45.7	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.54	21.78	69.69	76.28	22.86	292.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	17.46	18.78	2.3	4.13	57.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	3.6	8.07	1.14	1.65	20.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.35
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.12
Sód [mg]	10%	NAN	1176.4	3.6	194.07	570.5	46.82	1991.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	241.2	1672.07	175.24	133.21	2648.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	7.2	119.6	15.14	19.92	421.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	16.2	226.2	19.3	15.16	494.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	5.4	91.29	9.35	8.58	152.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0.54	4.84	0.61	0.34	6.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	13.8	43.78	10.08	2.6	76.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.45	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.68	4.58	2.57	0.76	10.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.05	0.25	0.04	0.02	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.04	0.26	0.04	0.02	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.28	5.37	0.48	0.2	6.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	8.27	26.26	6.05	1.56	45.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.26	0.01	0.53	1.58	0.13	4.97	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	153.1	657.1	389.9	149.8	2020	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2826.4	645.5	2769.8	1640.3	625	8507.2	0
Białko [g]	10%	NAN	25.2	6.1	33.6	16.7	10.8	92.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	3.3	16.9	13	9.4	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.1	3.4	3.9	6.4	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.7	6.6	4.3	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0.8	3.9	3.6	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	51.5	233.4	0	295.3	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.9	25.91	94.38	51.67	5.4	288.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.33	6.38	11.92	1.94	5.4	46.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.62	2.67	3.66	0.7	0	11.66	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.01
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.48
Sód [mg]	10%	NAN	1087.89	27	131.6	537.6	54	1838.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	480.27	162.18	641.43	201.04	0	1484.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.54	26.28	54.74	44.26	0	401.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.83	128.16	287.52	146.3	0	925.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.75	39.33	73.02	14.34	0	203.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	1.36	3.04	1.96	0	8.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	24.75	13.86	8.1	0	50.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	2.13	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	0.42	2.71	2.15	0	7.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.12	0.3	0.05	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.06	0.29	0.37	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.34	9.6	0.35	0	10.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	14.84	8.32	4.85	0	30.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.02	0.07	0.36	1.49	0.15	4.59	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	679	105	752.6	377	109.4	2023.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.7	445.2	3157.3	1587.4	459	8507.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30	1	32.4	15.3	4.9	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	0.3	29.3	11.8	4.1	66.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0.1	3.5	2.6	0.3	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0	15	4.1	2.1	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	8	4.4	1.3	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	69.1	0.6	0.2	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.02	25.38	94.38	52.67	14	281.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	20.73	13.27	3.6	2.91	55.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	1.83	9.23	0.61	1.89	16.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.49
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.85
Sód [mg]	10%	NAN	819.98	1.08	354.03	485.54	33.65	1694.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	426.6	918.76	177.87	237.56	2251.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	6.48	105.09	45.69	33.2	471.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	21.6	255.83	94.37	88.59	706.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.87	35.64	60.29	17.43	29.83	179.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.43	2.94	0.52	1.06	5.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	8.1	12.78	6.71	5.47	45.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.63	1.02	0	2.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.53	0.22	5.87	2.49	0.92	13.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.03	0.19	0.04	0.13	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.1	0.25	0.16	0.14	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.51	3.62	0.28	0.61	5.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	4.85	7.67	4.02	3.28	27.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0	0.98	1.34	0.09	4.23	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	685.1	162.3	658.9	375.8	130.9	2013.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	684.7	2766.3	1584.5	548.1	8473.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	3.9	39.9	18.6	14.8	106.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	2.5	22.3	10.1	6.7	56.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.4	3.5	3.9	4.4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.7	10.1	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.9	5.6	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0	0	82.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	32.88	81.14	52.82	2.7	280.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	9.97	14.59	3.15	2.02	50.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	4.06	12.99	0.54	0	22.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	3.67	215.13	729.45	324	2578.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	247.73	1252.9	135.13	0	2176.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	21.29	135.09	11.98	0	448.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	138.9	418.29	17.29	0	942.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	42.1	87.72	13.33	0	220.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	1.51	2.78	0.36	0	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.66	76.19	4.05	0	97.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.8	4.3	1.51	0	9.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.15	0.28	0.03	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.41	0.01	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.4	13.49	0.2	0	14.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.59	45.71	2.42	0	58.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.01	0.59	2.02	0.89	6.44	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	696.2	105	675.9	490.9	78.8	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2932.7	445.2	2842.7	2073	331.6	8625.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	1	46.1	22.7	5.5	109	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	0.3	20.2	10.5	2.7	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	0.1	3.7	3.3	1.7	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6	0	8	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.1	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	0	147.9	0	0	475.9	158
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.73	25.38	82.14	76.72	8.1	291.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	20.73	15.42	2.25	7.55	58.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.04	1.83	9.74	0.7	0	16.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	NAN	777.32	1.08	319.96	1476.27	54	2628.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.47	426.6	1901.88	112.45	0	2958.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.54	6.48	104.75	12.79	0	429.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.02	21.6	284.21	11.35	0	713.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.54	35.64	89.92	6.04	0	177.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.6	0.43	2.96	0.47	0	6.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	207.27	8.1	39.94	8.1	0	263.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.53	0	0.67	1.01	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	0.22	3.01	1.81	0	7.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.29	0.02	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.1	0.29	0.03	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.4	0.51	6.78	0.31	0	8.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.36	4.85	23.96	4.85	0	38.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	0	0.88	4.1	0.15	6.57	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2077.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8744.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	195	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	292.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.2	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	56	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2254.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	2126.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	445.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	764.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.96	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0