

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 18-14.07.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-08
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:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-08				
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%</b>, <b>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</p>	<p>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, 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. <b>K# zupa curry z kurczakiem+ 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa</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# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy</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>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# w szynkowa z kurczakiem 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>]</p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</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>uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-09**

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 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,</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>P# zupa pomidorowa + 250.00g</b> 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%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b></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</b></p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</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>[składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>5. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p>	<p>100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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, 2024-07-10**

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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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,</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%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenney 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. <b>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>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, z ziemniakiem 100.00g</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%</p>	
---	--	---	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-11**

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 białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenney/ francuz 60.00g</b> [składniki:</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</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 jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyczna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki</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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenney/ 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>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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), 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 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>		<p>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. <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 ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></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>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 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, 2024-07-12

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 manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 50.00g</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>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 150.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</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 grysikowa na rosole 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%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>K# sos pietruszkowy 150.00g</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> <li><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, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze café 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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 z dorsza biała 55.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 54%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 170.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, <b>k# Ser twarogowy chudy 9%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-13

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# 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 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (1) 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>K# twaróg półtłusty krajanka 60.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>

zagęszczająca - guma guar,  
regulator kwasowości - kwas  
cytrynowy, substancja  
konserwująca - sorbinian potasu,  
aromat]

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-14**

<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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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# 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><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 <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>, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</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><b>K# o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li><li><b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li></ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-08

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	662.4	124.7	718.2	374.3	140.3	2020.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.3	528.4	3016.3	1575.3	586.5	8498.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30.7	3.9	41.4	14.7	5.7	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	1	25.5	11.9	6.4	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0.1	3.4	2.9	0.6	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	11.8	4	3.1	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	7.1	4.4	1.6	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	109.1	23.1	0	144.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.58	25.11	85.04	52.65	16.58	274.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.3	2.52	8.85	2.97	2.73	32.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	0.5	8.85	1.25	3.38	16.97	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.8
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.9
Sód [mg]	10%	NAN	1175.82	1.92	165.66	467.56	234.33	2045.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	82.59	1076.98	301.48	123.61	2112.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.73	9.51	110.75	24.68	18.21	475.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	322.83	6.3	245.7	88.15	14.09	677.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.95	3.07	60.65	24.75	7.83	135.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.28	2.68	0.98	0.31	5.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.68	1.67	82.25	12.11	3.14	111.87	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0	1.47	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	0.11	5.63	2.39	1.31	12.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0	0.17	0.07	0.02	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.01	0.23	0.08	0.02	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	0.22	3.58	2.5	0.18	7.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.61	1	49.35	7.27	1.88	67.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.26	0	0.46	1.29	0.65	5.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-09

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	678.8	105	633.5	525.2	78.8	2021.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2860.6	445.2	2662.6	2216.4	331.6	8516.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30	1	34.4	25.3	5.5	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	0.3	21.2	12.6	2.7	54.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	0.1	5	5.2	1.7	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	6.9	1.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	3.8	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	22	0	0	159.2	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.52	25.38	79.7	77.79	8.1	293.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.33	20.73	16.81	3.6	7.55	61.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.83	7.15	0.54	0	14.48	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.05
Sód [mg]	10%	NAN	1064.08	1.08	241.79	1103.85	54	2464.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.26	426.6	1238.21	135.13	0	2380.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.9	6.48	113.49	11.98	0	430.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	444.34	21.6	217.52	17.29	0	700.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	85.43	35.64	72.44	13.33	0	206.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.85	0.43	2.31	0.36	0	5.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	8.1	23.62	4.05	0	42.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.4	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.34	0.22	2.91	1.51	0	7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.03	0.22	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.1	0.25	0.01	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	0.51	4.69	0.2	0	6.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.85	14.17	2.42	0	25.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.95	0	0.67	3.06	0.15	6.16	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-10

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	659.5	128.4	580.4	534	113.2	2015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2783	542.2	2434.2	2253.8	471.6	8485	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	5.5	32.7	17.8	2.8	87.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	2.5	21.1	12	7.2	57	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	1.6	3.5	2.4	0.6	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	9.6	4.1	3.9	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	5.1	4.5	2	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	140.4	0	0	150.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.89	21.29	70.82	89.07	9.53	298.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.37	18.23	13.03	3.03	1.84	57.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	1.02	12.33	1.2	0.92	21.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.26
Sód [mg]	10%	NAN	1289.8	48.6	346.51	655.64	9.79	2350.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	237	1141.53	230.9	126.87	2163.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	3.6	121.78	11.67	18.04	415.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	12	362.83	21.29	21.31	635.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	19.8	89.57	9.91	8.47	165.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0.23	3.62	0.59	0.36	5.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	4.5	23.06	12.83	18.06	64.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.69	1.01	0	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.12	4.25	2.92	1.77	10.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.02	0.24	0.04	0.02	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.05	0.43	0.03	0.03	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.28	10.58	0.72	0.19	12.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	2.7	13.83	7.69	10.83	38.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.58	0.13	0.96	1.82	0.02	5.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-11

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	768.9	35.7	788.2	382.2	88.9	2064.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3244.7	150.9	3323.8	1609.2	372.1	8701	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	0.7	33.6	17.8	5.4	89.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.1	18	11.4	4.7	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0	5.6	3.2	3.1	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	6.2	3.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	2.3	4.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	270.5	55.3	0	336.7	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.8	8.56	126.63	52.73	6.21	316.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	5.54	22.56	2.48	6.21	50.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	1.36	7.62	1.57	0	13.95	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.19
Sód [mg]	10%	NAN	1324.48	2.16	424.45	489.06	270	2510.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	471.24	144	1643.52	326.2	0	2584.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.05	6.48	159.8	28.33	0	488.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	327.95	17.28	381.59	120.04	0	846.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.59	5.76	99.3	19.96	0	167.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.43	5.06	1.28	0	7.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.89	1.62	36.9	24.61	0	72.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.51	1.78	0	4.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.53	1.61	2.17	0	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.27	0.07	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.03	0.63	0.15	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.7	0.65	4.81	3.42	0	9.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.33	0.97	20.97	6.6	0	33.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0	1.17	1.35	0.75	6.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-12

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	687.3	90.5	663.8	423.3	110.2	1975.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2896.9	382.9	2783.6	1777.8	463	8304.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	0.5	33.7	16.5	5.4	85.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	0.5	25.6	17	4.2	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	7.9	3.6	0.3	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0	10.1	6.6	2.1	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.1	4.5	5.7	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.7	0	91.2	19.6	0.2	355.9	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.49	22.25	80.03	51.38	13.12	269.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.28	19.17	16.45	2.21	2.75	53.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	2.56	11.07	0.65	0.93	18.14	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.86
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.09
Sód [mg]	10%	NAN	974.56	2.63	381.5	499.37	12.73	1870.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.51	171.99	1466.72	266.49	244.22	2679.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	318.48	5.19	121.52	17.74	28.88	491.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	384.26	11.54	305.45	80.47	61.95	843.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.2	3.84	90.13	22.74	21.91	186.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.3	0.38	3.34	0.57	0.46	7.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.82	9.83	48.99	6.22	8.08	79.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.16	0	0.7	1.35	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.01	0.48	4.11	3.36	0.84	10.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.28	0.05	0.06	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.03	0.35	0.03	0.09	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	5.93	0.94	0.37	7.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.09	5.89	29.39	3.73	4.84	47.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0	1.05	1.38	0.03	4.67	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-13

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	685.1	68.9	662.7	517.8	88.9	2023.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	290.5	2782.5	2185.7	372.1	8521.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1.1	37.6	25.8	5.4	98.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	25.2	11.9	4.7	57.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	4.2	4.8	3.1	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	11.5	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	6.3	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	17.11	73.77	77.01	6.21	285.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	12.48	11.98	3.25	6.21	54.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	3.69	5.28	0.64	0	14.63	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.41
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	56.43	157.22	1058.04	270	2847.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	351.27	1012.25	103.81	0	2008.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	27.54	131.23	14.41	0	453.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	30.64	335.94	14.32	0	748.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	20.92	94.36	9.82	0	202.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.56	3.81	0.44	0	6.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.04	46.38	4.94	0	68.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.47	4.88	1.58	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.24	0.02	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.37	0.03	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.47	12.63	0.15	0	14.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.22	27.82	2.97	0	40.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.15	0.43	2.93	0.75	7.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-14

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	667.3	105	690.9	381.9	149.8	1995.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2812.8	445.2	2905.7	1612.7	625	8401.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.8	1	44.8	23.2	10.8	110.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.3	20.3	8.1	9.4	55.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	0.1	3	2.4	6.4	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	9.2	1.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	5.3	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	101.1	1	0	346	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.06	25.38	87.71	54.22	5.4	271.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.72	20.73	18.86	3.91	5.4	62.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.88	1.83	11.15	0.64	0	17.53	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	NAN	752.53	1.08	306.26	792.09	54	1905.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	515.57	426.6	2140.61	204.25	0	3287.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.39	6.48	123.05	60.58	0	481.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	353.03	21.6	571.33	140.95	0	1086.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.31	35.64	133.5	10.63	0	226.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	0.43	3.62	0.52	0	6.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	8.1	41.67	10.35	0	65.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.67	1.03	0	3.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.22	4.22	1.98	0	8.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.4	0.04	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.1	0.48	0.27	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.43	0.51	20.42	0.61	0	21.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.85	25	6.2	0	39.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0	0.85	2.2	0.15	4.76	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8489.7	0
Białko [g]	10%	NAN	95.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	224.3	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	287.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.69	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2285.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2459.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	462.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	791.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.71	0