

# Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 15-21.07.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-15
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-15				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól]</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw pulpety wieprzowe z dodatkiem szpinaku, w otrębach, pieczone 140.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Schab wieprzowy bez kości 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 14%</b>, Szpinak 7%, <b>Otręby pszenne 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> Krasnystaw 7%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, 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# serek wiejski krasnystaw 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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,</p>	<p>1. <b>K#k cukinia surowa z jajkiem i ryżem 220.00g</b> składniki: Cukinia 45%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 23%</b>, Woda wodociągowa 21%, Ryż biały 7%, Pietruszka liście 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>6. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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, 2024-07-16

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></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, 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>Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa botwinkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Botwina 14%, Ziemniaki późne 10%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [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 lubella nitki cięte ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</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%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><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, 2024-07-17**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ]</li> <li><b>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa 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><b>K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Ogórek kwaszony 9%, <b>k# kajzerka 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</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# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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 makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

<p>przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, 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><b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>6. <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%</p>	<p><b>bulgur 12%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-18**

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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# ptasie mleczko 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</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><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>K# leczko cukiniowe z fasolą 330.00g składniki: Cukinia 31%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 21%, Papryka czerwona 15%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 15% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 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>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 11% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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>

<p>substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-19</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 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 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%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</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# surówka z kapusty białej z kukurydzą 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li># pasta z soczewicy i kopru 60.00g składniki: Soczewica ugotowana 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza jaglana z fasolą i kukurydzą 150.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<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>[składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>K#o pulpet z dorsza, panierowany i zapiekany w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 58%</b>, <b>k# kajzerka 13%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Bułka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></p> <p>6. <b>K# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-20</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# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b></p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa 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>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w 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>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. R w filet z kurczaka zapiekany z żółtym serem 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Ser Hit Ryki 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. <b>K# sos z włoszczyzną, śmietankowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</b></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>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>	
--	--	--	---	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-21

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# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# 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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</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>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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> </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# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	687.5	95.8	734.1	349.4	148.8	2015.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2895.7	404.6	3073.2	1471.7	622.4	8467.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	4.1	32.5	16.6	6.5	87.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	1.8	32.8	10.4	7.6	71.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	1.1	12.5	3.8	1.3	23.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	11.9	1.4	3.1	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	3.9	3.1	1.1	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	101.4	0	126.8	238.7	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.47	15.94	82.85	47.3	14.05	266.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	13.54	11.31	3.1	2.34	44.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.8	0.76	11.49	0.51	1.33	20.91	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.34
Sód [mg]	10%	NAN	1110.97	35.36	776.56	932.58	63.37	2918.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	446.45	177.75	1105.34	70.06	306.9	2106.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	274.78	2.7	119.47	14.41	38.08	449.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	237.1	9	400.6	11.89	122.63	781.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.24	14.85	140.11	6.04	28.28	229.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.25	0.17	4.7	0.39	1.45	7.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.19	3.37	58.62	4.72	10.74	88.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.92	1.01	0.61	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.08	0.09	2.82	1.59	0.91	8.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.51	0.01	0.08	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.37	0.03	0.22	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	0.21	5.99	0.1	0.5	7.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.71	2.02	21.2	2.83	6.44	39.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	0.09	2.15	2.59	0.17	7.29	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	681.6	35.7	791.7	470	78.8	2057.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2871.4	150.9	3325.8	1975.3	331.6	8655.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	0.7	41.4	18	5.5	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	0.1	27.5	17.4	2.7	66.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0	7.7	3.4	1.7	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	10.2	4.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	5.2	4.6	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	98.7	26.9	0	263	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.31	8.56	98.96	60.82	8.1	277.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.89	5.54	19.58	3.75	7.55	49.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.76	1.36	9.05	1.23	0	16.41	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.72
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.28
Sód [mg]	10%	NAN	1172.62	2.16	250.24	749.92	54	2228.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	586.47	144	473.62	243.08	0	1447.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.85	6.48	222.04	27.96	0	551.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.91	17.28	382.61	86.46	0	928.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	5.76	68.29	17.38	0	172.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.43	3.21	1	0	7.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	1.62	50.53	7.89	0	68.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.79	1.55	0	3.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.52	0.53	3.24	2.41	0	8.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.01	0.18	0.05	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.03	0.74	0.1	0	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	0.65	2.82	2.52	0	6.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.22	0.97	2.78	4.73	0	13.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0	0.69	2.08	0.15	5.57	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-17

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	668.9	49	696.6	456.3	145.4	2016.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2820	207.9	2918	1921	611.8	8478.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	0.8	34.6	14.7	5.9	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	0.1	30.8	14.4	3.9	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0	9.6	4.1	0.5	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	10.3	1.8	1.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	5	3.3	0.8	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.4	0.1	0	45.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.69	11.34	74.25	67.23	22.84	274.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.09	10.26	18.99	4.52	3.02	49.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	0.4	8.21	0.92	2.85	18.06	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.19
Sód [mg]	10%	NAN	1396.27	1.35	380.12	884.21	31.07	2693.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	354.9	175.5	1675.44	120.69	119.26	2445.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.17	8.1	119.38	14.7	15.42	420.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	213.76	12.15	228.15	13.59	23.26	490.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.16	2.7	95.25	9.78	9.03	156.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0.27	4.8	0.52	0.48	6.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	11.25	44.82	9.27	4.48	75.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.45	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.64	0.1	3.37	1.93	0.73	7.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.09	0.24	0.02	0.04	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.02	0.26	0.03	0.03	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0.25	5.38	0.32	0.41	6.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	6.74	26.2	5.02	2.68	43.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0	1.05	2.45	0.08	6.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-18

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	668.2	92.8	771.6	377.3	149.8	2059.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2819.9	392.6	3250.1	1584.7	625	8672.4	0
Białko [g]	10%	NAN	26.4	4.4	31.3	13.9	10.8	86.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	1.4	20.1	14.4	9.4	59.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0.9	2.5	3.3	6.4	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	8.9	4.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	4.9	4.5	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	21.1	105.7	0	137.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.67	15.52	120.6	48.73	5.4	301.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	15.23	19.61	3.94	5.4	64.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	0	8.63	1.68	0	15.78	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.52
Sód [mg]	10%	NAN	1324.09	30.97	412.86	613.17	54	2435.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	0	740.34	302.86	0	1498.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	0.09	50.05	46	0	370.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	0	116.62	97.97	0	517.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	0.03	49.08	18.64	0	138.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0	1.88	1.52	0	4.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	0	70.42	34.42	0	111.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.52	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0	4.49	3.12	0	9.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0	0.14	0.06	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0	0.17	0.23	0	0.79	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0	3.84	0.54	0	6.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	0	42.25	20.65	0	66.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0.08	1.14	1.7	0.15	6.08	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-19

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	670	105	648.6	439.2	135.2	1998.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.5	445.2	2721.6	1851.1	566.4	8402	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	1	33	14.3	5.7	84.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	0.3	24	12.2	4.4	62.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0.1	4.2	2.5	0.3	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0	10.9	3.9	2.2	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	5.8	4.4	1.3	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	83.7	0	0	94.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	90.57	25.38	80.21	68.23	20.68	285.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.81	20.73	12.68	2.47	2.11	53.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.4	1.83	10.36	0.79	5.43	23.82	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.35
Sód [mg]	10%	NAN	779.3	1.08	585.67	909.94	243.2	2519.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	426.6	1290.59	138.85	141.81	2448.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	6.48	97	16.57	14.03	419.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	21.6	298.34	22.56	52.46	641.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.14	35.64	83.66	19.51	21.82	196.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.43	3.12	0.55	0.92	5.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	8.1	66.32	5.98	2.21	92.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.04	1.01	0	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	0.22	4.83	2.46	0.93	11.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.25	0.02	0.1	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.1	0.41	0.03	0.07	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.51	5.95	0.33	0.61	8.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	4.85	38.91	3.59	1.32	54.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.16	0	1.62	2.52	0.67	6.29	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-20

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	681.7	35.7	737.8	443.7	133.6	2032.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	150.9	3093.8	1870.2	559.5	8550.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	0.7	42.9	22.7	14.8	110.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.1	28.3	12.5	6.7	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	7	4.9	4	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	11.3	1.4	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	5.9	3.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	77.2	0	0	87.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	8.56	84.37	60.25	3.37	266.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	5.54	14.67	3.37	3.37	47.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.36	13.24	0.51	0	20.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.49
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	2.16	298.43	1141.02	378	3158.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	144	1186.45	70.06	0	1941.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	85.13	14.41	0	386.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	17.28	369.86	11.89	0	767.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	5.76	81.91	6.04	0	170.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.84	0.39	0	5.74	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	1.62	75.55	4.72	0	91.72	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.43	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.53	4.58	1.59	0	9.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.27	0.01	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.03	0.34	0.03	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.65	13.07	0.1	0	14.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	0.97	45.33	2.83	0	55.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	0.82	3.16	1.05	7.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-21

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	697.4	49	742.3	428.9	78.8	1996.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2934.3	207.9	3113.1	1808.7	331.6	8395.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.7	0.8	43.5	21.6	5.5	105.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.1	29.9	11.1	2.7	66.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0	4.1	3.4	1.7	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	14.2	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	8.2	3.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	136.4	0	0	461.7	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.53	11.34	79.19	60.74	8.1	251.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.36	10.26	16.44	3.56	7.55	52.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.03	0.4	9.13	0.7	0	14.27	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.09
Sód [mg]	10%	NAN	914.4	1.35	290.65	1535.31	54	2795.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	514.63	175.5	1686.52	112.45	0	2489.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.72	8.1	98.92	12.79	0	424.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	391.16	12.15	258.26	11.35	0	672.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	2.7	80.14	6.04	0	134.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	0.27	2.75	0.47	0	6.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	201.54	11.25	35.18	8.1	0	256.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.1	5.26	1.81	0	9.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.09	0.26	0.02	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.02	0.27	0.03	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.4	0.25	6.22	0.31	0	7.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.35	6.74	21.11	4.85	0	37.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	0.8	4.26	0.15	6.98	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2025.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8517.5	0
Białko [g]	10%	NAN	94.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	65	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	189.9	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	274.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.48	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2678.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	2053.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	431.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	685.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	112.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	44.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.69	0