

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 15-21.07.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-07-15
<b>Posiłki:</b>	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 52%, białka: 20%, tłuszczów: 28%</b>

## 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>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 całe 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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></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>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# 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</b> w proszku, białka <b>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>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>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: 2 - Wtorek, 2024-07-16

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%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i 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 poledwica 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>]</p>	<p>1. Brzoskwinia 40.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></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 brokułowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 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%</p> <p>3. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%</b>, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>5. K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <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%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

**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%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 100.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# 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>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>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 Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (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, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g 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, 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>

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>			Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza 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%
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-18**

<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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> <li>Morele 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</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>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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta 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><b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b></p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>5. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-19**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. <b>Rw koktajl z wiśnią i bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%</b>, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%</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 ziemniaczana z pietruszką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%,</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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. # pasta z soczewicy i kopru 60.00g składniki: Soczewica ugotowana 60%, Ziemniaki średnio 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z fasolą i kukurydzą 150.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza gryczana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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# 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>Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <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 całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. <b>K# sos po węgiersku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-20**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ</p>	<p>1. Brzoskwinia 40.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [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>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 brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</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>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%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 100.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</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>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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>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><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

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	682.9	95.8	671.2	436.8	148.8	2035.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2872.4	404.6	2812.5	1838.1	622.4	8550.1	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	4.1	35.4	19.8	6.5	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	1.8	25.6	11.1	7.6	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.1	7.3	3.8	1.3	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0	9.8	1.9	3.1	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	3.8	4.5	1.1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	79.1	0	126.8	216.4	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.76	15.94	82.8	69.05	14.05	286.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	13.54	12.05	2.43	2.34	45.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.42	0.76	16.09	9.49	1.33	39.12	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.47
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.46
Sód [mg]	10%	NAN	1005.49	35.36	775.74	1012.68	63.37	2892.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	579.38	177.75	1082.64	406.93	306.9	2553.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.66	2.7	116	51.13	38.08	494.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.8	9	394.74	265.51	122.63	1085.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.04	14.85	139.54	92.8	28.28	335.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.17	4.59	3.52	1.45	11.82	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	16.59	3.37	57.58	7.87	10.74	96.17	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.85	1.01	0.61	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	0.09	2.63	2.6	0.91	9.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.01	0.5	0.31	0.08	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.04	0.36	0.14	0.22	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.99	0.21	5.94	5.26	0.5	13.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.95	2.02	20.57	4.72	6.44	43.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.09	2.15	2.81	0.17	7.23	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	676.6	156.1	753.7	386.8	78.8	2052.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.7	658.1	3170.1	1619.8	331.6	8626.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	6.1	40.5	15.2	5.5	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	3.2	23.3	16.6	2.7	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1.1	3.8	3.3	1.7	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.7	10.4	4.7	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.8	5.2	5.6	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	169	26.9	0	333.3	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.6	26.77	99.18	47.73	8.1	281.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	6.54	37.57	2.48	7.55	68.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.22	2.54	7.84	7.33	0	26.95	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.74
Sód [mg]	10%	NAN	1066.6	27.63	295.07	477.58	54	1920.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	717.78	174.33	922.48	483.2	0	2297.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.11	17.82	104.06	54.78	0	481.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.97	125.55	565.2	258.18	0	1447.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101	37.71	146.14	76.24	0	361.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	1.26	3.95	3.15	0	11.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	0.81	91.15	11.04	0	116.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	1.26	1.55	0	4.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	0.64	3.63	3.1	0	10.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.11	0.26	0.25	0	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.05	0.56	0.18	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.03	0.55	13.27	5.99	0	21.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	0.48	14.77	6.62	0	29.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.07	0.81	1.32	0.15	4.8	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	662.9	170.9	586.5	476.8	145.4	2042.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2790.7	721.2	2466.4	2003.3	611.8	8593.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.9	6.3	34.2	15.5	5.9	97.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	3.2	18.8	14.5	3.9	58.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	1.1	5.4	4	0.5	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.7	5.2	2.3	1.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.7	2.9	4.7	0.8	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.9	0.1	0	31.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.58	30.05	72.84	75.96	22.84	298.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.88	10.61	12.33	3.62	3.02	43.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	2.13	5.82	10.03	2.85	31	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.41
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.83
Sód [mg]	10%	NAN	1415.89	27.45	477.6	811.13	31.07	2763.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	219.33	751.29	485.82	119.26	2030.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	19.98	122.26	50.34	15.42	484.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	125.01	150.69	266.85	23.26	837.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	36.63	56.12	96.54	9.03	264.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	1.23	1.77	3.7	0.48	8.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	7.5	48.21	14.67	4.48	82.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.44	3.06	3.08	0.73	9.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.17	0.16	0.32	0.04	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.18	0.14	0.03	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	0.39	3.01	5.62	0.41	10.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	4.5	28.23	8.26	2.68	48.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.93	0.07	1.32	2.25	0.08	6.9	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	680.1	151.6	635.5	362.9	149.8	1980.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2862.1	639.2	2673	1520.7	625	8320.2	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	6	24.9	13.5	10.8	85.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	3.2	18.8	14.2	9.4	64.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.1	2.2	3.3	6.4	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.7	8.5	5.2	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0.7	4.7	5.5	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	14.6	105.7	0	131.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.16	25.7	96.23	49.09	5.4	279.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.88	5.87	18.2	3.36	5.4	47.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.01	2.32	9.34	7.91	0	29.59	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	32.56
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.85
Sód [mg]	10%	NAN	1056.52	26.82	460.74	496.53	54	2094.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.32	176.58	712.95	571.24	0	2052.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.99	20.79	50.82	71.74	0	456.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.48	122.58	99.8	269.33	0	915.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	92.7	36.72	47.91	77.5	0	254.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	1.21	1.84	3.72	0	8.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.98	1.5	70.42	39.82	0	121.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.26	1.52	0	2.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	0.48	4.46	3.97	0	11.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.13	0.27	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.05	0.16	0.31	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.03	0.42	3.26	4.14	0	10.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.99	0.9	42.25	23.89	0	73.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.07	1.27	1.37	0.15	5.23	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	717.6	102.9	705	355.5	134.6	2015.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3017.4	434.6	2964.7	1493.4	563.6	8474	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	4.8	35.9	11.6	6	90.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	2	19.6	11.4	4.5	59.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	1.2	3.7	2.3	0.3	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0.4	8.4	4.3	2.2	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	0	4.7	5.4	1.3	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.3	70.3	0	0	86.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.51	16.54	103.02	54.97	20.37	296.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	14.99	13	0.93	2.19	46.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0.61	13.85	6.89	5.79	36.64	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	NAN	739.34	57.06	555.57	763.96	243.2	2359.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	319.86	939.92	374.29	171.91	2343.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	153.36	112.4	43.93	16.06	598.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	129.42	365.02	195	82.02	1040.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.54	27	130.19	84.67	37.75	330.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.27	3.15	2.73	0.65	8.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.75	52.26	8.53	2.21	81.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0.87	1.01	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.76	0.12	4.28	3.14	0.95	12.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.05	0.44	0.22	0.08	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.23	0.33	0.11	0.03	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.28	6.98	3.79	0.56	13.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.25	30.18	5.12	1.32	48.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.05	0.15	1.54	2.12	0.67	5.89	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	664.2	156.1	667.3	422.2	130.9	2040.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2797.2	658.1	2799.9	1775.1	548.1	8578.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.2	6.1	43	22	14.8	119.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	3.2	24.2	12.2	6.7	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.1	4.2	4.8	4.4	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.7	10.4	1.9	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.8	5.8	4.4	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.97	26.77	75.3	60.13	2.7	264.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	6.54	10.7	2.19	2.02	35.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.54	12.17	8.34	0	32.69	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.57
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.35
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	45.08
Sód [mg]	10%	NAN	1427.5	27.63	224.51	987.48	324	2991.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	174.33	1193.52	368.23	0	2409.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	17.82	78.02	47.17	0	435.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	125.55	377.46	232.75	0	1160.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	37.71	81.53	81.64	0	297.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.26	2.91	3.12	0	10.18	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	0.81	119.11	7.87	0	143.02	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.64	4.6	2.47	0	10.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.29	0.27	0	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.05	0.37	0.13	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.55	13.13	4.58	0	20.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	0.48	71.46	4.72	0	85.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0.07	0.62	2.74	0.89	7.47	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	676.3	170.9	713.3	408.3	78.8	2047.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2840.8	721.2	2993.6	1717.5	331.6	8605	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	6.3	42.8	21	5.5	108.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	3.2	27	10.9	2.7	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.1	4	3.3	1.7	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	0.7	12.2	1.9	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.7	7.1	4.4	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	135.8	0	0	461.1	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.46	30.05	78.64	60.83	8.1	270.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.35	10.61	15.78	2.61	7.55	49.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.95	2.13	8.12	8.65	0	30.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.12
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.45
Sód [mg]	10%	NAN	761.22	27.45	315.34	1383.03	54	2541.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	835.3	219.33	1058.62	438.88	0	2552.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.48	19.98	88.96	44.47	0	490.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	613.64	125.01	166.16	231.85	0	1136.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	123.37	36.63	47.03	81.64	0	288.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	1.23	2.13	3.26	0	11.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.84	7.5	17.9	13.5	0	243.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.09	0.44	4.65	2.84	0	11.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.17	0.15	0.29	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.05	0.2	0.13	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.92	0.39	4.13	4.92	0	14.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.33	4.5	10.74	8.1	0	29.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.07	0.87	3.84	0.15	6.35	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2030.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8535.4	0
Białko [g]	10%	NAN	98.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	191.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	282.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.41	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2508.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	2319.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	491.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1089.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	304.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.19	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	126.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	51.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.27	0