

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 22-28.07.2024 rok, Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-07-22
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> 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: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-22

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 gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</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>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]</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# 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>Nektarynka 80.00g</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>K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%. Sól biała 0%</li> <li><b>K# racuchy z jabłkiem prażonym 200.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 550 42%</b>, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 33%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 8% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Drożdże babuni 3%, Cukier 1%, Sól biała 0%</li> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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 150.00g</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 pomidorowo-jaglana 90.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, <b>k# Ser twarogowy chudy 22%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-23

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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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. 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>7. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <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>1. <b>K# koktajl wieloowocowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%</b>, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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 pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynekowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-24

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	--------------	-------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>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]</li> <li>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)]</li> <li>6. <b>K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>7. <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>1. Arbuz 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. <b>K# zupa gotąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>4. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <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>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>5. 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, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>
---	--	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. 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>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotan sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. <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. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa 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 6%, kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (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], Marchew 35%, <b>k# Ser</b></p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p><b>twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [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>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-26**

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>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# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 80.00g</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 szczawiowa z ziemniakiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</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%,</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 150.00g</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 17% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe</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>cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <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><b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p>	
---	--	--	---	--

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-27

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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 200.00g</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>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</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>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>]</li> <li><b>K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-28

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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g</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><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>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IZZ 4%</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 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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 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>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), 2024-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.4	36.1	639	511.2	149.8	1995.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2780.7	153	2684.9	2155.7	625	8399.5	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	0.6	22.4	21.1	10.8	89.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	0.1	23.7	13	9.4	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0	4.7	2.9	6.4	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	10.8	1.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	6	3.3	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	55	0.3	0	65.7	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.33	8.49	85.17	77.83	5.4	272.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.45	6.48	16.35	5.33	5.4	48.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	0.86	2.42	1.15	0	7.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.71
Sód [mg]	10%	NAN	1216.54	0.72	144.76	1288.54	54	2704.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	154.08	506.08	209.29	0	1273.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	6.48	101.56	41.34	0	410.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	20.16	214.17	87.79	0	534.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	9.36	41.12	28.47	0	109.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.36	2.12	1.13	0	4.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.22	22.08	10.02	0	50.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.55	1.01	0	2.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	1	3.56	1.73	0	8.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.01	0.19	0.09	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.02	0.24	0.16	0	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.06	3.09	0.64	0	4.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.93	3.05	4.84	0	18.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.37	0	0.4	3.57	0.15	6.76	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.7	85	851.9	349.2	139.5	2124.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.7	359.9	3588.5	1469.8	584	8948	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	2.5	37.2	15.7	5.6	89.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	1	23.3	10.9	6.5	59.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	0.6	4.5	3	0.6	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.2	9	3	3.3	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	4.7	3.8	1.8	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	42.1	41.5	0	96.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.73	16.59	126.18	47.49	15.2	315.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.06	13.14	19.82	3.32	0.31	57.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.81	0.68	5.98	1.35	1.45	14.29	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.06
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.16
Sód [mg]	10%	NAN	969.49	40.9	208.48	584.21	485.96	2289.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	498.36	236.11	1382.14	272.77	139.19	2528.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	67.22	110.32	24.45	15.98	499.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.56	60.47	239.4	92.86	104.99	866.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	19.84	73.77	16.48	62.9	250.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.98	0.21	3.7	1.08	0.84	7.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	3.48	47.77	20.48	7.73	85.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.78	1.59	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.17	0.1	3.12	2.08	1.2	8.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.03	0.2	0.06	0.1	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.12	0.36	0.12	0.03	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.59	0.24	5.03	2.64	0.46	8.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	2.09	18.87	6.17	2	33.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.11	0.57	1.62	1.34	5.72	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-24

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	658.4	65.3	657.6	450	149.8	1981.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2774.2	277.2	2767.8	1899.9	625	8344.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27	1	41.8	21.3	10.8	102	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	0.1	18.7	10.1	9.4	55.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	4.2	2.9	6.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	8	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	4.3	3.1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	0	81.2	0	0	197.3	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.3	15.12	84.16	68.52	5.4	275.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.44	13.68	17.57	3.86	5.4	55.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.89	0.54	7.51	0.45	0	14.4	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.06
Sód [mg]	10%	NAN	911.7	1.8	409.07	1407.06	54	2783.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.37	234	1195.38	110.02	0	1989.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.95	10.8	203.56	10.36	0	500.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	274.02	16.2	604.2	11.89	0	906.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.69	3.6	154.05	5.77	0	198.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	0.36	5.21	0.33	0	7.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.21	15	47.83	6.97	0	80.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0	0.13	1.01	0	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	0.13	3.85	1.75	0	8.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.12	0.77	0.02	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.03	0.65	0.02	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.34	16.52	0.3	0	17.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.12	9	28.69	4.18	0	48.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.53	0	1.13	3.9	0.15	6.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-25

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	641.4	66.9	615.7	527	138	1989.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2700.8	282.5	2580	2219.1	577.4	8360.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	0.5	32.9	23.2	8.7	98.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	0.5	26.1	16.2	6.8	68	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	0	3.7	4.8	0.7	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	12.4	1.5	3.7	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.1	7.3	3.1	2	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	109.3	0.2	18	138.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.49	16.33	66.2	72.66	11.05	254.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.53	13.09	14.65	6.66	1.42	50.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.21	2.7	8.08	1.4	1.4	18.79	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.61
Sód [mg]	10%	NAN	1318.33	2.7	260.04	1263.23	26.13	2870.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.18	180.9	1633.61	196.42	282.25	2701.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	5.4	73.82	31.44	11.29	408.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.88	12.15	235.46	48.91	128.64	672.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	4.05	78.49	11.02	33.89	163.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.76	0.4	2.43	0.51	0.53	4.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.6	10.35	28.33	7.91	5.97	59.17	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.51	4.42	1.86	1.38	9.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.04	0.26	0.03	0.08	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.03	0.22	0.08	0.06	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.21	5.32	0.43	2.37	8.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	6.2	17	4.74	1.92	33.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.66	0	0.72	3.5	0.07	7.17	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	693.1	35.7	550.4	483.5	149.8	1912.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2923.4	150.9	2300.8	2034.4	625	8034.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	0.7	22.1	16.1	10.8	78.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.7	0.1	27.9	15	9.4	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	0	4.8	2.7	6.4	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	13.9	5.1	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	6.3	5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	308.7	0	0	319	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.79	8.56	56.19	72.61	5.4	254.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.57	5.54	8.91	3.51	5.4	43.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	1.36	6.99	3.43	0	17.26	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.58
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.52
Sód [mg]	10%	NAN	982.09	2.16	408.56	1145.55	54	2592.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	144	1420.09	64.83	0	2084.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	6.48	141.66	15.51	0	437.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	17.28	381.78	13.2	0	714.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	5.76	90.99	15.55	0	182.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.43	4.56	0.45	0	6.5	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.44	1.62	227.13	3.94	0	239.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.66	1.01	0	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.53	4.33	2.87	0	9.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.01	0.3	0.01	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.03	0.67	0.02	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0.65	4.7	0.1	0	7.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	0.97	25	2.36	0	32.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.72	0	1.13	3.18	0.15	6.48	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-27

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	741.2	65.3	689.1	462.6	88.9	2047.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.1	277.2	2900.2	1952.2	372.1	8619	0
Białko [g]	10%	NAN	31	1	32	22.1	5.4	91.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.1	0.1	20.8	10.9	4.7	60.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	5.4	3.7	3.1	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.2	0	9	1.4	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	3	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	45.4	0	0	104.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.83	15.12	95.79	69.16	6.21	289.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.54	13.68	10.15	4.07	6.21	47.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	0.54	4.88	0.51	0	11.81	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	NAN	872.02	1.8	244.27	1038.06	270	2426.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	234	551.06	70.06	0	1602.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	10.8	35.19	14.41	0	353.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	16.2	188.19	11.89	0	689.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	3.6	36.58	6.04	0	137.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.36	1.84	0.39	0	5.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	15	22.39	4.72	0	68.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.93	1.01	0	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.13	1.8	1.59	0	6.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.12	0.35	0.01	0	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.03	0.26	0.03	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.34	5.31	0.1	0	9.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	9	13.43	2.83	0	32.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0	0.67	2.88	0.75	6.06	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-28

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	697.7	105	737.6	411.3	78.8	2030.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2935.5	445.2	3100.1	1735.1	331.6	8547.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	1	43.5	19.1	5.5	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.3	23.7	10.3	2.7	59.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0.1	3.1	3	1.7	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	11.7	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	6.4	3.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	101.8	0	0	427.1	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.78	25.38	92.48	60.63	8.1	279.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	20.73	15.1	3.46	7.55	61.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.84	1.83	10.32	0.7	0	16.71	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.46
Sód [mg]	10%	NAN	914.94	1.08	347.78	1333.71	54	2651.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	520.84	426.6	1728.77	112.45	0	2788.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	300.67	6.48	115.3	12.79	0	435.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	388.73	21.6	509.28	11.35	0	930.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.2	35.64	119.02	6.04	0	201.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.43	0.43	3.74	0.47	0	7.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	8.1	33.78	8.1	0	253.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.74	1.01	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	0.22	4.72	1.81	0	9.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.36	0.02	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.79	0.1	0.44	0.03	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.55	0.51	17.2	0.31	0	18.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	4.85	20.27	4.85	0	35.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	0.96	3.7	0.15	6.62	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2011.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8464.7	0
Białko [g]	10%	NAN	93.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	192.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	277.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.4	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2616.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	2138.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	435.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	759.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	119.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	33.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.54	0