

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 12-18.08.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-12				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa grysikowa na rosolo 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. # szynka pieczona 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [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,</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#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>			<p>E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko]</b></p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>K#w poledwica 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>Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa botwinkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Botwina 14%, Ziemniaki późne 10%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K# sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, <b>Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta drobiowa 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-08-14**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy,</p>	<p>1. K# ptasie mleczko 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</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 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%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny jasny z krojonym, gotowanym jajkiem 200.00g</b> składniki: Cukinia 28%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IŻŻ 20%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 4%</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# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], 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%</p>

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

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li><li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li><li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li><li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li><li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li><li>K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>Brokuły ugotowane 150.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li><li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li><li>K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [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></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>glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>				
---	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-16**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa ziemniaczana z pietruszką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</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>#koperk suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperk suszony]</li> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze café 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 60.00g</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%</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: 6 - Sobota, 2024-08-17

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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% 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><b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>



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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw jajecznicza na parze 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 98%</b>, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b># udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, <b>#herbata czarna familijna 1%</b> [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li><b>K#w polędwica sopočka rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	601.3	95.8	668.3	541.9	148.8	2056.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	404.6	2793.5	2286.5	622.4	8644.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	4.1	36.3	27.4	6.5	102.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	1.8	34.8	13.2	7.6	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.1	10.1	5.4	1.3	23.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	17.1	1.4	3.1	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	4.5	3.1	1.1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	90	0	126.8	228.1	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	15.94	55.79	78.38	14.05	256.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	13.54	11.66	3.71	2.34	44.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	0.76	6.79	0.54	1.33	12.4	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.74
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.09
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	35.36	189.35	1269.45	63.37	2982.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	177.75	1724.19	135.13	306.9	2794.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	2.7	110.33	11.98	38.08	448.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	9	464.24	17.29	122.63	859.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	14.85	107.12	13.33	28.28	199.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.17	3.81	0.36	1.45	6.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	3.37	97.47	4.05	10.74	125.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.21	1.01	0.61	3.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.09	3.37	1.51	0.91	7.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.01	0.98	0.03	0.08	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.56	0.01	0.22	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.21	10.7	0.2	0.5	12.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.02	58.48	2.42	6.44	75.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0.09	0.52	3.52	0.17	7.45	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	703.9	35.7	789.8	532.6	78.8	2140.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.3	150.9	3334.4	2242.1	331.6	9024.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	0.7	54	19.2	5.5	111.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	0.1	13.5	16.7	2.7	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	0	4.7	3.4	1.7	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	2.6	4.4	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	1.9	4.6	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	134.5	26.9	0	298.8	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.17	8.56	118.31	76.87	8.1	315.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.03	5.54	13.33	2.7	7.55	42.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.36	10.89	1.37	0	18.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.54
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.2
Sód [mg]	10%	NAN	1343.71	2.16	292.94	691.42	54	2384.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	628.86	144	927.92	276.83	0	1977.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.23	6.48	99.46	27.96	0	427.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.37	17.28	110.84	88.89	0	658.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	5.76	60.69	21.16	0	169	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	0.43	2.61	1.06	0	6.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	1.62	57.13	8.12	0	78.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.3	1.55	0	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	0.53	0.89	2.39	0	6.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.01	0.16	0.06	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.03	0.23	0.1	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.65	2.42	2.58	0	6.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	0.97	34.27	4.87	0	47.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0	0.81	1.92	0.15	5.96	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	675.5	185.6	569.9	461.7	137.5	2030.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	785.2	2401.7	1948.3	579.3	8563.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	8.8	24.3	15.2	4.4	88.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	2.8	15.4	10.8	3.4	47.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	1.8	3.1	2.3	0.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	6.6	3.5	1.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	3	4.2	0.8	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	123.5	0	0	133.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.54	31.05	84.51	76.28	22.86	316.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	30.47	12.13	2.3	4.13	63.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	0	2.12	1.14	1.65	10.61	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.72
Sód [mg]	10%	NAN	1176.4	61.95	138.9	570.5	46.82	1994.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	0	586.47	175.24	133.21	1321.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	0.19	94.13	15.14	19.92	389.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	0	204.03	19.3	15.16	456.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	0.07	44.57	9.35	8.58	100.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0	2.18	0.61	0.34	3.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	0	11.57	10.08	2.6	30.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.89	1.01	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0	1.89	2.57	0.76	6.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0	0.14	0.04	0.02	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0	0.31	0.04	0.02	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0	2.75	0.48	0.2	3.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	0	6.94	6.05	1.56	18.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.26	0.17	0.38	1.58	0.13	4.98	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-15

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	669.9	66.9	610.7	504.7	149.8	2002.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2826.4	282.5	2566.9	2129.3	625	8430.3	0
Białko [g]	10%	NAN	25.2	0.5	30.9	21.9	10.8	89.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	0.5	19.8	12.2	9.4	57	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0	4.4	3.6	6.4	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	6.4	3	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0.1	4.1	3.4	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	126.9	0	157.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.9	16.33	80.69	76.97	5.4	290.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.33	13.09	8.73	2.03	5.4	50.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.62	2.7	7.49	0.7	0	15.52	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	NAN	1087.89	2.7	120.62	1105.92	54	2371.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	480.27	180.9	784.07	160.6	0	1605.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.54	5.4	86.52	29.89	0	398.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.83	12.15	282.2	84.7	0	742.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.75	4.05	68.41	10.54	0	159.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	0.4	3.02	1.28	0	6.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	10.35	62.15	8.1	0	84.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	0.51	3.53	1.99	0	8.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.04	0.21	0.04	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.03	0.24	0.21	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.21	4.48	0.33	0	5.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	6.2	37.29	4.85	0	50.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.02	0	0.33	3.07	0.15	5.92	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-16

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	629	105	894.2	373.7	88.9	2091	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2651	445.2	3764.3	1573.1	372.1	8806	0
Białko [g]	10%	NAN	26.4	1	40.9	14.6	5.4	88.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	0.3	25	11.9	4.7	58.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.1	3.1	2.8	3.1	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	12	3.9	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	6.3	4.3	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	63.7	0	0	75.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.39	25.38	131.19	52.21	6.21	309.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	20.73	17.97	2.84	6.21	62.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.83	9.71	0.54	0	15.06	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	NAN	844.62	1.08	348.79	450.61	270	1915.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	426.6	1467.73	135.13	0	2557.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.73	6.48	103.25	11.98	0	434.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	322.83	21.6	243.41	17.29	0	605.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.95	35.64	82.66	13.35	0	170.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.43	2.72	0.36	0	4.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.68	8.1	28.75	4.05	0	53.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.52	1.01	0	2.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	0.22	4.76	2.38	0	10.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.26	0.03	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.1	0.29	0.01	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	0.51	4.67	0.2	0	6.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.61	4.85	17.25	2.42	0	32.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0	0.96	1.25	0.75	4.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-17

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	685.1	35.7	624.2	494.5	130.9	1970.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	150.9	2635.8	2088.2	548.1	8313.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	0.7	40.1	22.4	14.8	107	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.1	10.8	10.7	6.7	43.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	2.6	4	4.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	3.5	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	2.1	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0	0	82.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	8.56	95.07	77.26	2.7	294.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	5.54	16.06	3.37	2.02	47.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.36	7.1	0.54	0	14.01	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.16
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	2.16	234.29	932.85	324	2799.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	144	1165.39	135.13	0	1985.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	127.56	11.98	0	426.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	17.28	424.78	17.29	0	827.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	5.76	84.58	13.33	0	180.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.45	0.36	0	5.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	1.62	24.95	4.05	0	40.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.53	2.04	1.51	0	6.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.23	0.03	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.03	0.36	0.01	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.65	13.91	0.2	0	15.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	0.97	14.97	2.42	0	24.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.65	2.59	0.89	6.99	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-18

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2048.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8629.7	0
Białko [g]	10%	NAN	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	54.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	207.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	296.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.64	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2439.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	2171.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	421.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	694.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.09	0