

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 23-29.09.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-23
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:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-23				
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 gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. 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>1. <b>Rw koktajl z wiśnią i bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%</b>, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. <b>K# makaron na zimno z brokami 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>7. K#w łopatką konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> <p>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>Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</p>		
---	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-24**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# pasta z groszku z koprem</p>	<p>1. Arbuż 150.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Pasztet z soczewicy 80.00g</b></p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. 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>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><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>K#o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iż 50.00g</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> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K#o bolognese wegetariańskie 300.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-26

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 żytni), 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>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>K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</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 gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 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>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas 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><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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>

(karoteny).]		7. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-27</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
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% 2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b> 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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] 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)] 6. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> , sól] 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).]	1. Śliwki 100.00g	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] 2. <b>K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. <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] 4. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b> , <b>Bułka tarta 11%</b> , Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ] 2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b> ), woda, drożdże, sól] 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).] 5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b> , <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b> , <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b> , <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

		<p>naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-28</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [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# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g</b> [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# surówka z buraków gotowanych 130.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 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# sałatka jarzynowa 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IZZ 16%</b>, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</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><b>perłowa 30%</b></p> <p>5. <b>K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>6. 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>	
--	--	--	--	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</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>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# 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 pszenicy durum]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-23

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	661.3	102.9	580.2	470.9	150.9	1966.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2790.7	434.6	2434.8	1985.8	628.9	8275	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	4.8	29.8	21.6	3.7	86.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	2	21.7	12.1	9.7	59.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	1.2	4.7	3.2	0.8	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0.4	7.9	3	5.2	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	4.7	3.9	2.7	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.3	18.8	30.3	0	65.9	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.63	16.54	70.23	69.32	12.71	278.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.72	14.99	11.51	3.78	2.46	53.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.86	0.61	7.89	1.15	1.23	15.75	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	NAN	1288.54	57.06	487.48	836.48	13.05	2682.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	319.86	844.87	258.38	169.17	1996.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	153.36	78.47	30.68	24.05	547.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	129.42	389.55	97.25	28.42	856.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	27	121.37	19.53	11.29	209.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.27	3.39	1.19	0.48	6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	3.75	18.24	11.44	24.08	67.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	1.54	1.62	0	4.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0.12	3.03	1.95	2.36	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.05	0.28	0.06	0.02	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.23	0.51	0.11	0.05	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.28	5.98	2.91	0.25	9.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	2.25	10.94	6.86	14.44	40.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	0.15	1.35	2.32	0.03	6.7	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-24

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	753.8	49	607.2	489.2	88.9	1988.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3171.2	207.9	2552	2062.6	372.1	8366.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	0.8	41.9	17.2	5.4	97.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.2	0.1	18.8	12.6	4.7	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	0	4	2.7	3.1	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0	7.5	3.8	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	0	4.1	4.3	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	44.2	25.9	0	80.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.19	11.34	72.82	77.32	6.21	274.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	10.26	12.58	4.16	6.21	47.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.94	0.4	10.54	1.55	0	19.44	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.19
Sód [mg]	10%	NAN	1045.81	1.35	388.63	829.9	270	2535.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	582.89	175.5	1712.25	161.86	0	2632.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.22	8.1	113.68	27.66	0	443.66	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.98	12.15	327.2	41.34	0	773.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.68	2.7	97.29	11.94	0	198.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.66	0.27	3.44	0.72	0	7.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.19	11.25	137.19	24.54	0	184.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.86	1.13	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	0.1	4.44	2.55	0	10.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.09	0.29	0.03	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.02	0.47	0.08	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	0.25	6.54	0.35	0	8.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.71	6.74	74.36	4.93	0	92.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.9	0	1.07	2.3	0.75	6.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-25

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	652.7	105	626.7	416.2	177.2	1977.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2750.7	445.2	2642.9	1748.3	741.3	8328.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	1	28.8	19.2	9.3	88.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	0.3	14.4	16.2	8.8	56.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	2.5	3.6	2.3	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	6.3	5.5	3.3	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	3.6	5.2	1.8	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	20.2	0	0	157.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99	25.38	97.92	48.64	15.79	286.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.63	20.73	14.06	4.25	1.12	52.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	1.83	5.08	0.7	1.45	14.73	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.67
Sód [mg]	10%	NAN	1306.72	1.08	266.85	569.95	128.83	2273.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	403.05	426.6	512.07	112.45	149.72	1603.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.27	6.48	41.61	12.79	14.77	355.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.11	21.6	116.12	11.35	103.38	539.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.66	35.64	39.15	6.07	48.73	174.26	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.43	1.63	0.47	0.75	4.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	8.1	10.19	8.1	4.69	36.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.4	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.82	0.22	2.51	3.27	1.25	9.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.03	0.11	0.02	0.1	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.1	0.12	0.03	0.04	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.32	0.51	3.09	0.31	0.46	4.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	4.85	6.11	4.85	2.81	21.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.74	1.58	0.35	5.68	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-26

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	645.7	212.5	835.9	370.5	149.8	2214.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2725.8	896	3502.1	1558.9	625	9307.9	0
Białko [g]	10%	NAN	23.7	7.9	41.2	17.9	10.8	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	4.4	35	12.1	9.4	73.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	1.4	5.4	3.3	6.4	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	1.1	15.9	3.5	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	1.2	8.6	4.1	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	109.8	55.3	0	175.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.78	36.93	95.79	47.96	5.4	297.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.52	6.66	14.19	3.7	5.4	50.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	3.44	13.83	1.32	0	24.06	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	32.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.36
Sód [mg]	10%	NAN	1079.29	29.61	400.91	596.25	54	2160.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	189.75	1061.93	323.77	0	2030.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	25.81	109.67	25.9	0	435.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	186.46	268.39	120.58	0	878.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	56.44	109.84	19.69	0	256.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	1.72	3.26	1.15	0	7.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	1.11	22.42	23.49	0	53.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.13	1.78	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.66	5.9	2.11	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.17	0.49	0.07	0	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.06	0.21	0.14	0	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0.36	4.95	3.41	0	10.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	0.67	13.45	5.93	0	23.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.99	0.08	1.11	1.65	0.15	5.4	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-27

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	671.9	43.8	664	515	109.1	2004	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2831.1	185.2	2781	2164	458.8	8420.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.5	0.5	27.5	25.1	4.4	92.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	0.2	29.5	19.8	2.9	71.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	0	6.9	3.6	0.4	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	13.2	2.8	1.1	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	6.5	3.3	0.6	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	72.8	108.7	0	192.8	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.06	10.53	76.22	59.3	17.13	256.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.86	7.92	11.39	2.6	2.26	39.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	1.44	8.64	0.55	2.14	15.55	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.43
Sód [mg]	10%	NAN	1149.13	1.8	361.31	1159.77	23.3	2695.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.18	187.2	1516.64	109.41	89.44	2310.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	14.4	104.25	30.7	11.56	447.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.88	18	316.34	76.49	17.44	675.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	7.2	98.11	19.53	6.77	167.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.76	0.45	3.21	1.17	0.36	5.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.6	3.9	70.73	4.15	3.36	88.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.8	1.53	0	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.6	4.85	1.71	0.55	9.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.04	0.28	0.03	0.03	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.03	0.37	0.18	0.02	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.41	6.04	0.12	0.31	7.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	2.34	41.56	2.49	2.01	52.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	0	1	3.22	0.06	6.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-28

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	681.7	105	751.9	436.3	88.9	2064.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	445.2	3144.3	1841.4	372.1	8679	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	1	31.3	17.6	5.4	84.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.3	36.8	9.7	4.7	67	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	9.6	2.6	3.1	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	17.5	2	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	6.3	3.3	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	41.1	0	125.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	25.38	79.13	70.58	6.21	290.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	20.73	19.55	4.24	6.21	71.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.83	10.88	2.04	0	19.76	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.63
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	1.08	720.69	1030.23	270	3360.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	426.6	1434.47	349.58	0	2751.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	106.08	29.53	0	422.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	21.6	425.71	73.28	0	888.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	35.64	120.56	25.18	0	258.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	4.8	1.04	0	8.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.1	88.67	12.11	0	118.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.03	1.21	0	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.22	4.58	1.76	0	8.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.81	0.06	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.47	0.12	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.51	10.21	0.9	0	12.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	49.51	6.79	0	67.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	2	2.86	0.75	8.4	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-29

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	741.3	35.7	640.3	446.7	149.8	2014	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3120.4	150.9	2690.6	1881.5	625	8468.6	0
Białko [g]	10%	NAN	35.2	0.7	45.9	20.6	10.8	113.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	0.1	20.6	13.4	9.4	66.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	0	5.4	3.3	6.4	23.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	7.3	3.7	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	4.3	4.3	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	87.7	0.5	0	413.5	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101	8.56	72.85	61.08	5.4	248.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	5.54	14.48	4.68	5.4	44.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.9	1.36	10.36	0.75	0	16.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.83
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	NAN	1206.36	2.16	368.79	1043.27	54	2674.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	473.86	144	1967.47	143.58	0	2728.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.53	6.48	155.27	38.94	0	506.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	389.81	17.28	555.66	75.09	0	1037.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.92	5.76	124.11	8.63	0	189.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	0.43	3.83	0.56	0	7.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	200.42	1.62	99.71	8.48	0	310.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	1.02	1.02	0	4.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	0.53	3.68	2.6	0	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.01	0.4	0.03	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.03	0.62	0.15	0	1.62	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	0.65	17.84	0.36	0	19.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.68	0.97	59.83	5.09	0	69.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0	1.02	2.89	0.15	6.68	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2032.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8549.3	0
Białko [g]	10%	NAN	94.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	276.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.95	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2626.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	2293.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	451.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	807.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	207.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	122.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.56	0