

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 7-13.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-07
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: 52%, białka: 20%, tłuszczów: 28%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-07				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>			<p>6. 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>]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08**

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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b></p>	<p>1. Śliwki 40.00g</p> <p>2. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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 w proszku, białka mleka</b>, żywe</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>		<p>kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</p>	<p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09**

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>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1%</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,</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)</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne</p>

<p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>[składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>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. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>K# sos warzywny z indykiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza bulgur 12%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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>
--	--	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-10

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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw koktajl z truskawką i bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%</b>, Banan 25%, Truskawki mrożone 20%</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 pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g</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><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 11% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p><b>50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><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><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</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 pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta 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, 2024-10-12

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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. <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>]</p> <p>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>



zawierać zboża  
zawierające **gluten, soję,  
gorczycę, seler]**

8. K#w szynkowa dębowa  
drobiowa 30.00g [składniki:  
Mięso z kurczaka 82%, woda, sól,  
aromaty, cukier, stabilizatory:  
difosforan disodowy, trifosforan  
pentasodowy, polifosforan sodu,  
przyprawy naturalne, karagen,  
białko wieprzowe, azotyn sodu]

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

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 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</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><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	682.9	127.8	537.2	440.5	230.1	2018.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2872.4	539.5	2260	1852.2	962.4	8486.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	5.5	35.8	24.3	14.5	107.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	2.5	15.3	12.8	11.4	61.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.5	2.4	4.9	1.1	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0	6.5	1.9	6.2	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	3.8	4.4	3.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	0	30	114.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.76	21.25	67.87	60.94	18.41	273.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	18.05	11.56	2.29	2.36	49.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.42	1.02	8	8.34	2.33	31.12	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.07
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.41
Sód [mg]	10%	NAN	1005.49	47.16	542.41	1120.68	43.56	2759.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	579.38	237	1223.36	368.23	470.43	2878.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.66	3.6	155.81	47.17	18.82	512.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.8	12	384.26	232.75	214.4	1137.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.04	19.8	99.03	81.64	56.48	317.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.23	2.38	3.12	0.88	8.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.59	4.5	81.87	7.87	9.95	120.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	0.12	4.61	2.47	2.31	13.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.02	0.27	0.27	0.13	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.05	0.32	0.13	0.11	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.99	0.28	13.97	4.58	3.96	24.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.95	2.7	46.11	4.72	3.2	66.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.13	1.5	3.11	0.12	6.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-08

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	742.8	96.3	553.1	506.7	78.8	1977.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3123.9	405.7	2324.5	2124.8	331.6	8310.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.6	5.7	31	19.8	5.5	93.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	2.8	18.7	18.8	2.7	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	1.7	6.6	3.6	1.7	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7	0	6.5	5.3	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	0	3.1	6.3	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.5	0	71.2	30.8	0	239.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.69	12.31	67.8	69.6	8.1	265.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.29	10.72	12.46	2.76	7.55	48.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.38	0.57	5.51	10.32	0	25.8	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.88
Sód [mg]	10%	NAN	807.52	54.72	502.8	682.97	54	2102.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.4	74.88	882.56	604.67	0	2321.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.37	5.76	71.07	66.62	0	470.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	539.23	7.2	299.07	350.73	0	1196.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.05	2.88	72.51	105.76	0	286.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.69	0.18	2.01	4.23	0	10.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	19.06	1.56	26.65	11.5	0	58.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.44	1.62	0	3.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.8	0.24	2.21	3.53	0	9.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.01	0.17	0.35	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.01	0.23	0.22	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.11	0.16	10.66	8.03	0	20.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.43	0.93	14.82	6.9	0	34.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.24	0.15	1.39	1.89	0.15	5.25	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-09

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	703.5	124.3	566.1	476.8	145.4	2016.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2960	523	2386.1	2003.3	611.8	8484.6	0
Białko [g]	10%	NAN	38.1	3.6	35.2	15.5	5.9	98.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	3.1	14	14.5	3.9	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.8	0.4	3	4	0.5	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.6	5	2.3	1.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	1.9	2.6	4.7	0.8	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	55.5	0.1	0	66	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.65	21.89	77.07	75.96	22.84	295.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.69	1.89	8.04	3.62	3.02	31.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	3.07	4.92	10.03	2.85	31.05	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	NAN	1340.29	7.24	126.26	811.13	31.07	2316.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	268.18	702.51	485.82	119.26	2030.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	21.35	32.63	50.34	15.42	396.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	116.67	262.94	266.85	23.26	941.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	51.83	50.88	96.54	9.03	274.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	0.87	1.67	3.7	0.48	8.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	10.91	13.96	14.67	4.48	52.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	1.93	1.56	3.08	0.73	9.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.2	0.1	0.32	0.04	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.19	0.14	0.03	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	1.96	5.83	5.62	0.41	15.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	6.54	5.14	8.26	2.68	27.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.02	0.35	2.25	0.08	5.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	668.7	102.3	683.2	362.9	149.8	1967.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2813.5	432.1	2868.7	1520.7	625	8260.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32	4	28.6	13.5	10.8	89	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	1.7	23.7	14.2	9.4	67.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	1	4.8	3.3	6.4	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0.3	8.6	5.2	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.1	5.3	5.5	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	4.9	14.2	105.7	0	135.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.02	18.26	94.35	49.09	5.4	265.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.54	15.67	11.6	3.36	5.4	51.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.21	1.41	11	7.91	0	30.54	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.07
Sód [mg]	10%	NAN	1054.36	45.36	573.26	496.53	54	2223.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	497.72	365.22	499.59	571.24	0	1933.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.47	130.86	63.52	71.74	0	567.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.48	114.03	281.71	269.33	0	998.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.1	30.33	84.64	77.5	0	245.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.43	0.53	2.53	3.72	0	8.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.98	22.02	5.37	39.82	0	77.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.27	1.52	0	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.72	0.16	3.35	3.97	0	10.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.05	0.3	0.27	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.22	0.15	0.31	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.43	0.4	5.02	4.14	0	11.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.99	13.21	3.22	23.89	0	46.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.92	0.12	1.59	1.37	0.15	5.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-11

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	667.7	221.3	737.2	345.3	88.9	2060.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2809.8	933.2	3114.2	1448.7	372.1	8678.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	7.4	42.1	14.6	5.4	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	4.2	13.4	12.4	4.7	53.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	1.1	2.1	2.9	3.1	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.1	5.2	4.2	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.3	2.7	5.3	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	63	0	0	74	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.88	40.36	114.22	46.98	6.21	308.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.6	7.38	9.74	1.76	6.21	40.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.54	4.05	4.49	6.61	0	24.7	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	NAN	763.98	21.15	190.71	756.34	270	2002.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	574.59	223.65	711.74	298.48	0	1808.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304	29.7	70.54	42.58	0	446.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	345.33	201.59	186.59	185.41	0	918.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.62	61.65	43.17	80.67	0	239.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.58	1.88	2.07	2.62	0	8.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.68	1.98	62.58	6.37	0	86.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.89	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	0.76	2.81	3.1	0	9.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.19	0.12	0.21	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.07	0.34	0.1	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.79	0.4	3.17	3.57	0	8.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.41	1.19	37.55	3.82	0	51.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.05	0.52	2.1	0.75	5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-12

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	664.2	160.5	706.4	360.6	130.9	2022.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2797.2	676.8	2969.8	1514.6	548.1	8506.7	0
Białko [g]	10%	NAN	33.2	5.9	34.9	19.9	14.8	108.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	3.3	24.2	11.7	6.7	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.1	7.4	4.7	4.4	22.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.7	10.9	1.8	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.8	2.7	4.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	66.1	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.97	27.93	89.27	47.17	2.7	267.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	8.13	13.58	2.11	2.02	40.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.76	4.43	6.61	0	23.43	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.42
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	45.93
Sód [mg]	10%	NAN	1427.5	27.45	863.5	868.68	324	3511.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	162.63	888.85	310.18	0	2035.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	16.38	100.98	41.23	0	450.66	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	120.96	304.29	183.61	0	1033.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	36.18	56.12	64.9	0	254.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.18	2.37	2.53	0	8.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.45	51.23	7.87	0	77.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.89	1.01	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.54	2.4	2.29	0	8.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.64	0.21	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.32	0.11	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.29	6.89	3.56	0	12.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.06	30.74	4.72	0	46.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0.07	2.39	2.41	0.89	8.77	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-13

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	676.3	175.8	713.3	408.3	78.8	2052.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2840.8	739.6	2993.6	1717.5	331.6	8623.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	7	42.8	21	5.5	109.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	5.3	27	10.9	2.7	67.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.2	4	3.3	1.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	1.1	12.2	1.9	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	2.2	7.1	4.4	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	135.8	0	0	461.1	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.46	26.17	78.64	60.83	8.1	266.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.35	3.38	15.78	2.61	7.55	42.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.95	2.44	8.12	8.65	0	31.18	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	10%	NAN	761.22	23.31	315.34	1383.03	54	2536.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	835.3	155.07	1058.62	438.88	0	2487.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.48	22.9	88.96	44.47	0	493.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	613.64	171.67	166.16	231.85	0	1183.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	123.37	56.79	47.03	81.64	0	308.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	1.41	2.13	3.26	0	12.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.84	0	17.9	13.5	0	236.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.09	1.41	4.65	2.84	0	12.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.18	0.15	0.29	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.05	0.2	0.13	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.92	0.55	4.13	4.92	0	14.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.33	0	10.74	8.1	0	25.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.06	0.87	3.84	0.15	6.34	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8478.7	0
Białko [g]	10%	NAN	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	277.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	28.26	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2493.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	2213.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	476.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1058.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	275.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.21	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	101.37	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.23	0