

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 7-13.10.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-10-07
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%</b>

### 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 kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa grysikowa na 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%</p> <p>3. K# potrawka dyniowa 220.00g składniki: Dynia 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621,</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka 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#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>		<p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</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>E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko]</b></p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08**

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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>,</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa buraczkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 71%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (I) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>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>K# dżem truskawkowy 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><b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K# pieczeń drobiowa</b> faszerowana warzywami po chińsku 180.00g 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>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. <b>Rw trio warzyw gotowanych</b> 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>7. <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>(rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 120.00g</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
<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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 70.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Ser twarogowy chudy 44%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# ptasie mleczko 200.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K# sos 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

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%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 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> <li><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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>8. 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>				
---	--	--	--	--

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 kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 100.00g</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>Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa ziemniaczana z pietruszką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>



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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

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

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

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	601.3	127.8	606.5	541.9	185.4	2063.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	539.5	2553.2	2286.5	776.7	8693.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	5.5	44.9	27.4	11.5	117.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	2.5	17.5	13.2	8.9	56	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.5	2.4	5.4	0.8	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	7.9	1.4	4.9	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	5.1	3.1	2.5	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	98.5	0	24	133.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	21.25	69.86	78.38	15.07	277.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	18.05	13.43	3.71	1.79	50.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.02	5.47	0.54	0.83	10.84	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.8
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	47.16	203.35	1269.45	34.19	2978.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	237	1246.74	135.13	351.96	2421.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	3.6	105.01	11.98	11.45	417.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	12	576.74	17.29	152.7	1005.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	19.8	138.31	13.33	29.31	236.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.23	5.13	0.36	0.62	7.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	4.5	13.74	4.05	4.27	36.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.12	3.74	1.51	1.8	9.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.02	0.57	0.03	0.04	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.58	0.01	0.08	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.28	19.98	0.2	2.57	23.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.7	8.24	2.42	2.56	21.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0.13	0.56	3.52	0.09	7.44	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	692.9	66.9	791.2	499.4	78.8	2129.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2921.1	282.5	3339.3	2093.2	331.6	8967.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	0.5	47.6	20.4	5.5	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.5	16.8	22.9	2.7	60.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	6.6	4.2	1.7	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	4.4	6.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0.1	2	5.7	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	78.9	46.2	0	262.4	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.78	16.33	114.8	53.76	8.1	303.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.63	13.09	15.97	3.21	7.55	60.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	2.7	5.04	1.88	0	14.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.18
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.44
Sód [mg]	10%	NAN	839.71	2.7	263.52	524.95	54	1684.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	628.86	180.9	917.48	400.42	0	2127.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.23	5.4	76.57	37.64	0	412.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.37	12.15	316.8	142.15	0	912.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	4.05	66.18	29.27	0	180.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	0.4	2.36	1.5	0	7.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	10.35	58.11	10.39	0	90.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.23	1.93	0	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	0.51	1.96	2.98	0	8.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.04	0.18	0.09	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.03	0.29	0.16	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.21	12.79	4.31	0	18.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.2	34.86	6.23	0	54.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0	0.73	1.45	0.15	4.21	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	651.4	185.6	629.4	461.7	86.9	2015.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2746.8	785.2	2657.9	1948.3	369.4	8507.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.1	8.8	35.4	15.2	16.2	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	2.8	13	10.8	0	42	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.8	2.7	2.3	0	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4	0	5	3.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	0	2.6	4.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	55.5	0	0	66.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.29	31.05	93.47	76.28	5.53	309.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.48	30.47	10.65	2.3	5.53	64.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.71	0	1.76	1.14	0	8.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	29.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.97
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.7
Sód [mg]	10%	NAN	818.76	61.95	126.35	570.5	54	1631.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	457.97	0	702.53	175.24	0	1335.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.76	0.19	33.17	15.14	0	336.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.13	0	262.95	19.3	0	567.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.95	0.07	51.09	9.35	0	101.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.64	0	1.69	0.61	0	2.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.7	0	13.96	10.08	0	30.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.26	0	1.56	2.57	0	6.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0	0.1	0.04	0	0.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0	0.19	0.04	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.46	0	5.83	0.48	0	6.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.02	0	5.14	6.05	0	15.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.17	0.35	1.58	0.15	4.07	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	637.5	105	663.2	595	78.8	2079.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2690.3	445.2	2788.1	2508.8	331.6	8764.4	0
Białko [g]	10%	NAN	25.6	1	30.1	36.7	5.5	99.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.1	0.3	23	15.5	2.7	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	0.1	4.5	3.7	1.7	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	8.9	5.2	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	4.8	4.8	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	157.9	0	188.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.87	25.38	85.67	77.93	8.1	303.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.38	20.73	15.46	3.08	7.55	67.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.47	1.83	3.88	1.68	0	12.87	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.39
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.37
Sód [mg]	10%	NAN	1087.53	1.08	171.36	761.55	54	2075.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	343.83	426.6	631.52	649.26	0	2051.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	257.1	6.48	66.75	50.5	0	380.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	207.95	21.6	121.04	313.91	0	664.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.31	35.64	37	48.36	0	151.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.48	0.43	3.06	1.88	0	5.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	8.1	13.92	34.42	0	60.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.52	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.6	0.22	3.25	3.33	0	8.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.03	0.08	0.13	0	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.1	0.13	0.36	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.27	0.51	2.79	11.11	0	14.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	4.85	8.35	20.65	0	36.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.02	0	0.47	2.11	0.15	5.18	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	684	81.8	894.2	373.7	86.9	2120.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2880.4	345.8	3764.3	1573.1	369.4	8933.3	0
Białko [g]	10%	NAN	31	1.3	40.9	14.6	16.2	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	0.6	25	11.9	0	57.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	3.1	2.8	0	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	12	3.9	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	0	6.3	4.3	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	0	63.7	0	0	76	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.7	18.64	131.19	52.21	5.53	303.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.24	6.79	17.97	2.84	5.53	49.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.01	2.18	9.71	0.54	0	15.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.64
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.69
Sód [mg]	10%	NAN	877.24	6.26	348.79	450.61	54	1736.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	552.79	150.49	1467.73	135.13	0	2306.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	333.66	19.45	103.25	11.98	0	468.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	373.82	16.07	243.41	17.29	0	650.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.03	5.57	82.66	13.35	0	142.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	0.41	2.72	0.36	0	4.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.99	6.34	28.75	4.05	0	52.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.52	1.01	0	2.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.65	0.43	4.76	2.38	0	11.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.02	0.26	0.03	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.04	0.29	0.01	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	0.21	4.67	0.2	0	6.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.79	3.8	17.25	2.42	0	31.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.43	0.01	0.96	1.25	0.15	4.34	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	685.1	66.9	624.2	494.5	130.9	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	282.5	2635.8	2088.2	548.1	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	0.5	40.1	22.4	14.8	106.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.5	10.8	10.7	6.7	43.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	2.6	4	4.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	3.5	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	2.1	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0	0	82.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	16.33	95.07	77.26	2.7	302.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	13.09	16.06	3.37	2.02	55.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	2.7	7.1	0.54	0	15.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.73
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	2.7	234.29	932.85	324	2800.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	180.9	1165.39	135.13	0	2022.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	5.4	127.56	11.98	0	425.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	12.15	424.78	17.29	0	822.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	4.05	84.58	13.33	0	179.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.4	2.45	0.36	0	5.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	10.35	24.95	4.05	0	49.17	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.51	2.04	1.51	0	6.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.04	0.23	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.03	0.36	0.01	0	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.21	13.91	0.2	0	15.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	6.2	14.97	2.42	0	29.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.65	2.59	0.89	7	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	696.2	105	675.9	490.9	78.8	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2932.7	445.2	2842.7	2073	331.6	8625.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	1	46.1	22.7	5.5	109	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	0.3	20.2	10.5	2.7	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	0.1	3.7	3.3	1.7	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6	0	8	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.1	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	0	147.9	0	0	475.9	158
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.73	25.38	82.14	76.72	8.1	291.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	20.73	15.42	2.25	7.55	58.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.04	1.83	9.74	0.7	0	16.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	NAN	777.32	1.08	319.96	1476.27	54	2628.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.47	426.6	1901.88	112.45	0	2958.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.54	6.48	104.75	12.79	0	429.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.02	21.6	284.21	11.35	0	713.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.54	35.64	89.92	6.04	0	177.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.6	0.43	2.96	0.47	0	6.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	207.27	8.1	39.94	8.1	0	263.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.53	0	0.67	1.01	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	0.22	3.01	1.81	0	7.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.29	0.02	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.1	0.29	0.03	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.4	0.51	6.78	0.31	0	8.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.36	4.85	23.96	4.85	0	38.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	0	0.88	4.1	0.15	6.57	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2065.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8705.3	0
Białko [g]	10%	NAN	105.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	183.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.43	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2219.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	2174.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	410.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	762.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	167.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	83.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	32.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.54	0