

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 21-27.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21				
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>Warzywa: pomidor, sałata 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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 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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z brokułami (nt) 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

<p>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K#w łopatkka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>4. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. <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>6. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>7. <b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p>	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw galaretkka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22**

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</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. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</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</b></p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>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. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>pietruska, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>K#o pulpety z indyka duszone 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</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 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p><b>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 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. K#w polędwica 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, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23**

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 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>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>K#o lekkostrawny sos wege 300.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 20%, Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</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 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 z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

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 białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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>K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [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# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>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>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 jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g</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 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 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], 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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. 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>, 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. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</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 brokułowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 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]</p> <p>4. <b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 79%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> <p>6. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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 (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 jajeczna z warzywami 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z marchewką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron Świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata 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>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]</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><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</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>K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 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><b>Rw pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z 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 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# 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 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%</b>, Woda wodociągowa 19%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, <b>k# Masło extra 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, 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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# twarożek z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

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%	2000	617.1	128.4	721.4	488.2	84.5	2040	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2605	542.2	3032.5	2060.7	355.7	8596.3	101
Białko [g]	10%	100	24.8	5.5	36.7	21.2	3.3	91.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	2.5	24.4	11	2.6	53.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	1.6	2.9	3.1	0.3	12.8	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	12	3	1.1	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	6.7	3.9	0.6	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	66.1	30.3	0	107.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.11	21.29	91.84	76.55	12.32	303.14	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.01	18.23	15.72	2.43	2.01	59.42	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.02	6.4	1.28	0.92	12.61	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.35
Sód [mg]	10%	2000	1262.62	48.6	268.93	675.02	9.79	2264.98	112
Potas [mg]	10%	4700	450.57	237	941.67	292.13	126.87	2048.26	44
Wapń [mg]	10%	880	285.4	3.6	88.46	30.68	18.05	426.22	47
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	12	355.4	99.68	21.31	734.75	126
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	19.8	69.42	23.31	8.47	157.13	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.23	2.31	1.24	0.36	5	79
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	4.5	8.17	11.67	18.06	52.38	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.27	1.62	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.12	4.99	1.93	0.79	9.77	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.19	0.07	0.02	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.05	0.27	0.11	0.03	0.88	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.28	12.94	2.96	0.19	17.03	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	2.7	4.9	7	10.83	31.43	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.13	0.74	1.87	0.02	5.66	127

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	732.1	66.9	546	473.1	88.9	1907.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3085.3	282.5	2298.3	1998.3	372.1	8036.8	95
Białko [g]	10%	100	37.8	0.5	34.2	20.4	5.4	98.4	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19	0.5	15	9.7	4.7	49	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	0	2.3	3	3.1	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	7	1.4	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.1	3.7	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	96	0	0	106.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.79	16.33	72.18	76.2	6.21	275.73	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.33	13.09	10.19	2.47	6.21	46.3	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	2.7	7.31	0.54	0	15.5	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	2000	1382.86	2.7	275.03	1291.05	270	3221.65	162
Potas [mg]	10%	4700	580.71	180.9	2052.62	135.13	0	2949.37	63
Wapń [mg]	10%	880	276.13	5.4	100.06	11.98	0	393.58	44
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	499.74	17.29	0	897.2	154
Magnez [mg]	10%	304.5	76.88	4.05	123.65	13.33	0	217.92	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	0.4	3.52	0.36	0	6.3	98
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	10.35	114.72	4.05	0	141.19	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.56	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.51	3.38	1.51	0	7.97	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.32	0.03	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.03	0.47	0.01	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	0.21	9.69	0.2	0	11.11	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	6.2	52.31	2.42	0	68.2	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.84	0	0.76	3.58	0.75	8.05	179

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	657.4	105	499.1	546.1	145.9	1953.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2770.8	445.2	2103.1	2300.4	612	8231.7	97
Białko [g]	10%	100	29.9	1	13.7	22.6	6.5	74	75
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	0.3	13	16.1	5.5	51.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	0.1	1.8	3.7	0.5	11.7	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	6.1	5.5	2.9	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	0	3.5	5.2	1.7	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	14.4	0	0.3	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.78	25.38	83.82	77.85	18.67	306.51	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.98	20.73	14.22	3.39	3.88	55.22	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.79	1.83	4.29	0.7	2.52	15.14	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	64.52
Sód [mg]	10%	2000	1085.32	1.08	133.96	665.35	44.87	1930.6	96
Potas [mg]	10%	4700	443.82	426.6	602.37	112.45	316.75	1902	40
Wapń [mg]	10%	880	279.46	6.48	72.89	12.79	44.27	415.91	47
Fosfor [mg]	10%	580	288.46	21.6	183.91	11.35	118.12	623.45	108
Magnez [mg]	10%	304.5	38.99	35.64	44.98	6.07	39.78	165.47	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	0.43	2.22	0.47	1.41	5.99	94
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	8.1	12.68	8.1	7.29	42.86	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.28	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	1.84	0.22	2.92	3.27	1.23	9.5	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.14	0.02	0.17	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.1	0.16	0.03	0.18	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	0.51	2.96	0.31	0.82	4.98	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	4.85	7.61	4.85	4.37	25.71	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0	0.37	1.84	0.12	4.82	106

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681.4	81.8	659.1	457.2	149.8	2029.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2876.2	345.8	2768.9	1930.7	625	8546.8	101
Białko [g]	10%	100	31.3	1.3	38	14.8	10.8	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	0.6	23.5	8.8	9.4	57	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	0.1	3.6	2.5	6.4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	10.4	2.2	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	6.2	3.3	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	113.3	61.7	0	185.4	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.95	18.64	76.64	81.04	5.4	289.68	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.77	6.79	10.91	4.44	5.4	41.32	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.33	2.18	5.93	2.86	0	14.31	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.39
Sód [mg]	10%	2000	1231.3	6.26	208.56	691.72	54	2191.85	110
Potas [mg]	10%	4700	484.23	150.49	1589.36	574	0	2798.1	59
Wapń [mg]	10%	880	260.29	19.45	100.36	38.92	0	419.04	47
Fosfor [mg]	10%	580	260.74	16.07	207.32	109.15	0	593.29	103
Magnez [mg]	10%	304.5	35.12	5.57	72.48	42.48	0	155.66	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.89	0.41	2.52	1.4	0	5.23	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	6.34	32.75	19.15	0	70.32	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.29	1.31	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.15	0.43	4.01	1.9	0	8.5	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.23	0.11	0	0.49	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.04	0.26	0.15	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	0.21	4.74	1.45	0	7.4	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	3.8	19.65	10.77	0	41.48	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.01	0.57	1.92	0.15	5.47	121

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.5	162.3	614.1	372.2	171.9	1998.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2855	684.7	2575.2	1567.2	724.1	8406.3	101
Białko [g]	10%	100	34.3	3.9	33.8	13	5.5	90.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	2.5	23.7	11.4	4.3	60.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	0.4	2.8	3.1	0.5	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.7	12.1	3.6	1.9	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.9	6.6	3.7	1	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	21.4	105.7	0	138.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.13	32.88	71.5	54.49	28.58	282.61	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.38	9.97	14.08	4.07	5.16	48.68	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.91	4.06	10.41	0.58	2.07	20.05	68
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.8
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.37
Sód [mg]	10%	2000	1119.7	3.67	197.89	527.92	58.53	1907.74	95
Potas [mg]	10%	4700	490.53	247.73	1801.32	181.19	166.51	2887.3	61
Wapń [mg]	10%	880	281.35	21.29	118.58	27.19	24.9	473.32	53
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	138.9	317.31	79.17	18.95	800.68	138
Magnez [mg]	10%	304.5	35.84	42.1	102.91	17.31	10.73	208.91	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	1.51	3.28	1.08	0.43	7.1	111
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	7.66	67.16	4.43	3.25	94.74	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.52	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	2.08	0.8	5.38	1.97	0.95	11.2	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.15	0.33	0.05	0.02	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.06	0.32	0.17	0.03	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.84	0.4	6.68	0.22	0.25	8.42	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	4.59	40.29	2.66	1.95	56.84	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.01	0.54	1.46	0.16	4.76	105

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	685.1	105	637.9	551.6	88.9	2068.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	445.2	2666.2	2321.8	372.1	8695.8	103
Białko [g]	10%	100	28.8	1	32.2	21.6	5.4	89.1	89
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	0.3	33.3	17.7	4.7	71.2	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0.1	9	5.6	3.1	22.7	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	15.9	6.7	0	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0	4.7	3.8	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	53.5	0	138.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.98	25.38	55.83	76.61	6.21	275.02	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.58	20.73	14.32	2.89	6.21	64.74	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	1.83	7.04	0.57	0	14.46	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.28
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.5
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	1.08	327.09	689.97	270	2594.33	129
Potas [mg]	10%	4700	540.75	426.6	762.7	282.89	0	2012.94	43
Wapń [mg]	10%	880	280.18	6.48	52.74	19.06	0	358.47	41
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	21.6	264.58	115.06	0	769.27	133
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	35.64	52.23	24.37	0	189.4	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.43	2.43	0.97	0	5.91	92
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	8.1	14.49	21.43	0	53.85	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.03	1.45	0	3.52	35
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.22	2.45	1.67	0	6.76	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.03	0.68	0.33	0	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.1	0.33	0.15	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.51	7.38	2.54	0	11.24	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.85	8.69	3.06	0	22.52	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0	0.9	1.91	0.75	6.48	144

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.8	66.9	607	494	149.8	2032.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3013.9	282.5	2558.7	2081.8	625	8562.1	101
Białko [g]	10%	100	32.4	0.5	44	23.4	10.8	111.2	111
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	0.5	12.7	13.9	9.4	54.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	0	5.2	4.3	6.4	22.3	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	0	2.3	3.7	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	0.1	1.6	4.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	90.4	0.5	0	334.7	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.75	16.33	84.39	68.92	5.4	283.81	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.4	13.09	17.01	4.73	5.4	53.65	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.99	2.7	10.54	0.69	0	17.93	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.09
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.26
Sód [mg]	10%	2000	834.16	2.7	279.09	614.15	54	1784.11	90
Potas [mg]	10%	4700	484.25	180.9	2153.34	183.54	0	3002.05	64
Wapń [mg]	10%	880	293.82	5.4	220.03	34.89	0	554.16	63
Fosfor [mg]	10%	580	350.06	12.15	602.23	75.09	0	1039.54	179
Magnez [mg]	10%	304.5	42.8	4.05	137.37	8.36	0	192.59	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.12	0.4	3.99	0.51	0	7.03	109
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	10.35	103.63	10.73	0	131.39	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0	0.68	1.02	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	1.99	0.51	1.86	2.76	0	7.13	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.04	0.44	0.04	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.03	0.62	0.14	0	1.5	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.39	0.21	17.6	0.56	0	18.77	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	6.2	62.17	6.44	0	78.83	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0	0.77	1.7	0.15	4.46	99

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2004.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8439.4	100
Białko [g]	10%	100	93.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	56.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.07	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.76	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.72	52
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2270.75	113
Potas [mg]	10%	4700	2514.29	53
Wapń [mg]	10%	880	434.38	49
Fosfor [mg]	10%	580	779.74	134
Magnez [mg]	10%	304.5	183.87	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.08	95
Witamina A [μg]	25%	565	83.82	15
Witamina D [μg]	10%	10	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	8.69	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.28	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.43	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.67	126