

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 4-10.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-04
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, 2024-11-04				
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 (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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# 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>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>4. <b>K#o farsz - twarożkowy 150.00g</b> składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 38%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cukier 2%</p>	<p>(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, 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, 2024-11-05**

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:</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 kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17%</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 (1) 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</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>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. <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. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>[składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemiaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, 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. Ziemiaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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>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>Rw pieczeń kanapkowa z włoścзыzną 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoścзыzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-11-06**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <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%</p>	<p>1. <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%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone z koprem 150.00g</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# sos warzywny jasny z kurczakiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></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>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszencicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-07

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 orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 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 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 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>]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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. 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%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. 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%</p> <p>6. <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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 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. <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. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<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, 2024-11-08**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-09

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 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, 2024-11-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-04

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	612.3	127.8	582.2	541.9	185.4	2049.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2585.3	539.5	2447.2	2286.5	776.7	8635.4	102
Białko [g]	10%	100	25.9	5.5	31.6	27.4	11.5	102.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	2.5	20.6	13.2	8.9	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	1.5	10.1	5.4	0.8	22.6	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	4.1	1.4	4.9	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	2	3.1	2.5	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	103.8	0	24	139.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.3	21.25	68.87	78.38	15.07	283.89	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.97	18.05	16.7	3.71	1.79	61.23	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.02	2.85	0.54	0.83	8.22	28
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.73
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.01
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	47.16	181.93	1269.45	34.19	2705.36	135
Potas [mg]	10%	4700	450.57	237	258.68	135.13	351.96	1433.36	31
Wapń [mg]	10%	880	285.4	3.6	97	11.98	11.45	409.45	45
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	12	186.85	17.29	152.7	615.18	105
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	19.8	24.42	13.33	29.31	122.98	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.23	1.82	0.36	0.62	3.9	62
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	4.5	50.34	4.05	4.27	73.14	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.79	1.01	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.12	1.04	1.51	1.8	6.4	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.11	0.03	0.04	0.33	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.05	0.27	0.01	0.08	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.28	2.34	0.2	2.57	6.05	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	2.7	0.27	2.42	2.56	13.95	21
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.13	0.5	3.52	0.09	6.76	151

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-05

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	703.9	66.9	788	398.1	78.8	2035.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2965.3	282.5	3325	1673.7	331.6	8578.3	101
Białko [g]	10%	100	32.3	0.5	42.5	15.4	5.5	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	19	0.5	16.1	14.5	2.7	53	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	0	6.6	4.6	1.7	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	0	4.1	5.4	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.1	1.9	3.6	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	71.2	40.1	0	248.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.17	16.33	121.79	51.71	8.1	301.11	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.03	13.09	17.39	2.06	7.55	53.14	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	2.7	7.47	0.67	0	15.8	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.76
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.87
Sód [mg]	10%	2000	1343.71	2.7	281.35	474.21	54	2155.98	108
Potas [mg]	10%	4700	628.86	180.9	950.78	214.63	0	1975.17	42
Wapń [mg]	10%	880	293.23	5.4	80.64	19.72	0	399	45
Fosfor [mg]	10%	580	441.37	12.15	308.52	87.65	0	849.69	146
Magnez [mg]	10%	304.5	81.38	4.05	67	18.1	0	170.54	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	0.4	2.34	0.9	0	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	10.35	49.91	17.98	0	90.32	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.44	1.34	0	3.44	33
witamina E [mg]	30%	9	2.74	0.51	1.99	1.7	0	6.96	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.04	0.21	0.25	0	0.77	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.03	0.29	0.13	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	0.21	10.99	1.91	0	14.15	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	6.2	29.94	3.44	0	46.85	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0	0.78	1.31	0.15	5.38	120

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-06

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	651.4	185.6	498.5	461.7	137.5	1934.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2746.8	785.2	2089.2	1948.3	579.3	8148.9	97
Białko [g]	10%	100	28.1	8.8	26	15.2	4.4	82.8	82
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	2.8	18.5	10.8	3.4	51	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	1.8	3.2	2.3	0.4	12.4	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	0	8.4	3.5	1.5	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	0	4.9	4.2	0.8	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	52	0	0	62.9	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.29	31.05	63.44	76.28	22.86	296.93	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.48	30.47	16.13	2.3	4.13	68.52	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.71	0	13.16	1.14	1.65	21.67	73
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.51
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.78
Sód [mg]	10%	2000	818.76	61.95	261.46	570.5	46.82	1759.5	88
Potas [mg]	10%	4700	457.97	0	1894.01	175.24	133.21	2660.45	57
Wapń [mg]	10%	880	287.76	0.19	150.78	15.14	19.92	473.8	54
Fosfor [mg]	10%	580	285.13	0	430.75	19.3	15.16	750.36	129
Magnez [mg]	10%	304.5	40.95	0.07	118.55	9.35	8.58	177.53	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.64	0	3.65	0.61	0.34	5.26	82
Witamina A [μg]	25%	565	6.7	0	54.14	10.08	2.6	73.54	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.26	0	4.59	2.57	0.76	10.19	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0	0.36	0.04	0.02	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0	0.39	0.04	0.02	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.46	0	12.73	0.48	0.2	13.87	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.02	0	32.48	6.05	1.56	44.12	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.17	0.72	1.58	0.13	4.39	98

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-07

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%	2000	637.5	105	663.2	491.6	78.8	1976.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2690.3	445.2	2788.1	2073.7	331.6	8329.3	99
Białko [g]	10%	100	25.6	1	30.1	16.8	5.5	79.2	80
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	0.3	23	12.1	2.7	51.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	0.1	4.5	3.3	1.7	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	8.9	3.6	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0	4.8	3.8	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	105.7	0	136.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.87	25.38	85.67	79.09	8.1	305.12	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.38	20.73	15.46	3.97	7.55	68.13	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.47	1.83	3.88	0.75	0	11.94	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.14
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.82
Sód [mg]	10%	2000	1087.53	1.08	171.36	732.94	54	2046.92	103
Potas [mg]	10%	4700	343.83	426.6	631.52	158.51	0	1560.47	32
Wapń [mg]	10%	880	257.1	6.48	66.75	28	0	358.34	41
Fosfor [mg]	10%	580	207.95	21.6	121.04	73.23	0	423.83	74
Magnez [mg]	10%	304.5	30.31	35.64	37	10.02	0	112.97	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.48	0.43	3.06	1.18	0	5.17	82
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	8.1	13.92	8.48	0	34.71	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.52	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	1.6	0.22	3.25	2.28	0	7.36	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.03	0.08	0.04	0	0.24	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.1	0.13	0.18	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.27	0.51	2.79	0.33	0	3.9	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	4.85	8.35	5.09	0	20.82	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	0	0.47	2.03	0.15	5.11	114

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-08

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%	2000	629	81.8	894.2	373.7	88.9	2067.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2651	345.8	3764.3	1573.1	372.1	8706.6	103
Białko [g]	10%	100	26.4	1.3	40.9	14.6	5.4	88.8	88
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	0.6	25	11.9	4.7	59.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	0.1	3.1	2.8	3.1	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	12	3.9	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0	6.3	4.3	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	63.7	0	0	75.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	94.39	18.64	131.19	52.21	6.21	302.66	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	6.79	17.97	2.84	6.21	48.91	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	2.18	9.71	0.54	0	15.41	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	2000	844.62	6.26	348.79	450.61	270	1920.31	96
Potas [mg]	10%	4700	527.88	150.49	1467.73	135.13	0	2281.25	48
Wapń [mg]	10%	880	312.73	19.45	103.25	11.98	0	447.43	51
Fosfor [mg]	10%	580	322.83	16.07	243.41	17.29	0	599.62	104
Magnez [mg]	10%	304.5	38.95	5.57	82.66	13.35	0	140.55	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	0.41	2.72	0.36	0	4.39	69
Witamina A [μg]	25%	565	12.68	6.34	28.75	4.05	0	51.83	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.52	1.01	0	2.58	25
witamina E [mg]	30%	9	3.02	0.43	4.76	2.38	0	10.6	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.02	0.26	0.03	0	0.46	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.04	0.29	0.01	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.91	0.21	4.67	0.2	0	6	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	3.8	17.25	2.42	0	31.1	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.01	0.96	1.25	0.75	4.8	106

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-09

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%	2000	685.1	66.9	624.2	494.5	130.9	2001.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	282.5	2635.8	2088.2	548.1	8445	100
Białko [g]	10%	100	28.8	0.5	40.1	22.4	14.8	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	0.5	10.8	10.7	6.7	43.9	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0	2.6	4	4.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	3.5	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	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%	236.5	110.98	16.33	95.07	77.26	2.7	302.36	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.58	13.09	16.06	3.37	2.02	55.14	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	2.7	7.1	0.54	0	15.34	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.73
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	2.7	234.29	932.85	324	2800.03	140
Potas [mg]	10%	4700	540.75	180.9	1165.39	135.13	0	2022.18	44
Wapń [mg]	10%	880	280.18	5.4	127.56	11.98	0	425.14	48
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	424.78	17.29	0	822.24	141
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	4.05	84.58	13.33	0	179.12	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.4	2.45	0.36	0	5.29	82
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	10.35	24.95	4.05	0	49.17	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.41	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.51	2.04	1.51	0	6.46	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.23	0.03	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.36	0.01	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.21	13.91	0.2	0	15.13	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	6.2	14.97	2.42	0	29.5	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0	0.65	2.59	0.89	7	156



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-10

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%	2000	696.2	105	675.9	490.9	78.8	2047.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2932.7	445.2	2842.7	2073	331.6	8625.5	103
Białko [g]	10%	100	33.5	1	46.1	22.7	5.5	109	110
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	0.3	20.2	10.5	2.7	53.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	0.1	3.7	3.3	1.7	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	0	8	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	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%	236.5	98.73	25.38	82.14	76.72	8.1	291.08	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.94	20.73	15.42	2.25	7.55	58.91	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.04	1.83	9.74	0.7	0	16.31	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	2000	777.32	1.08	319.96	1476.27	54	2628.63	132
Potas [mg]	10%	4700	517.47	426.6	1901.88	112.45	0	2958.42	62
Wapń [mg]	10%	880	305.54	6.48	104.75	12.79	0	429.57	49
Fosfor [mg]	10%	580	396.02	21.6	284.21	11.35	0	713.19	123
Magnez [mg]	10%	304.5	45.54	35.64	89.92	6.04	0	177.14	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.6	0.43	2.96	0.47	0	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	207.27	8.1	39.94	8.1	0	263.42	46
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0	0.67	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	2.18	0.22	3.01	1.81	0	7.24	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.03	0.29	0.02	0	0.5	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.81	0.1	0.29	0.03	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.4	0.51	6.78	0.31	0	8.01	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	4.85	23.96	4.85	0	38.05	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.15	0	0.88	4.1	0.15	6.57	146

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2016.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8495.6	101
Białko [g]	10%	100	95	95
Tłuszcz [g]	10%	66	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	297.59	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.14	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.95	50
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2288.11	115
Potas [mg]	10%	4700	2127.33	45
Wapń [mg]	10%	880	420.39	48
Fosfor [mg]	10%	580	682.02	117
Magnez [mg]	10%	304.5	154.4	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.28	83
Witamina A [μg]	25%	565	90.88	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.99	29
witamina E [mg]	30%	9	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.59	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	32.06	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.72	127