

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 28.10-3.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-28
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta bogatobiałkowa (9) (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: 66 - 75; 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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-28				
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>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</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 curry z kurczakiem+ 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 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, 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><b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>kwask 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 szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>8. <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%</p>		<p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>K#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 100.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-29**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g 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</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. 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>,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>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# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p>		<p>stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>5. R w marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. <b>R w ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p>	<p>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 galaretką z jajkiem i brokołami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. 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</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-30**

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>1. K#d koktajl bananowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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 szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z mozzarellą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka</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. 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>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>		<p>Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>K# gulasz z indykiem 235.00g</b> składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 100.00g</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>6. <b>#k ser twarogowy chudy 60.00g</b></p>	<p>wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
--	--	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-31

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>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</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 (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus pieczony z dyni i jabłka 200.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7%</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 dyniowa z kuskusem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Dynia 14%, Ziemniaki średnio 11%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Kasza kuskus 3%</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>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>K# surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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#w szynka biała rzeźnika 30.00g</b> [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>]</li> <li><b>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 200.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, <b>k# Ser twarogowy chudy 9%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p><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>				
---	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-01**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <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>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>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)]</li> <li>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).]</li> <li>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>3. <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]</li> <li>4. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>5. Brokuły ugotowane 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li>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)]</li> <li>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).]</li> <li>5. <b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-02

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 mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</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>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>]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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>



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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-03**

<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>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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka 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>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# 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>, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li><li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li><b>K# o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</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 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# 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# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko 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), 2024-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	662.4	179.3	544.9	498.9	140.3	2026	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.3	758.4	2293.7	2099.8	586.5	8529.9	101
Białko [g]	10%	110	30.7	7.2	35.2	21.2	5.7	100.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	18	2.6	13.7	15.8	6.4	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	1.3	2.3	3.6	0.6	13.4	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0.4	5.5	5.7	3.1	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0	3.3	5.3	1.6	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	5.8	62.6	38.5	0	118.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.58	31.92	75.21	68.64	16.58	287.94	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.3	13.52	15.16	3.85	2.73	50.58	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	0.66	10.46	1.72	3.38	19.22	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.09
Sód [mg]	10%	2000	1175.82	54.15	257.35	610.61	234.33	2332.28	118
Potas [mg]	10%	4700	527.88	320.08	1074.47	412.38	123.61	2458.45	53
Wapń [mg]	10%	900	312.73	143.21	90.7	33.14	18.21	598.02	67
Fosfor [mg]	10%	580	322.83	121.69	377.64	135.39	14.09	971.66	167
Magnez [mg]	10%	304.5	38.95	27	81.3	32.36	7.83	187.46	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	0.27	2.19	1.4	0.31	5.08	79
Witamina A [μg]	25%	565	12.68	3.91	28.13	17.49	3.14	65.37	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.01	0	1.78	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	3.02	0.12	3.43	2.97	1.31	10.87	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.05	0.21	0.09	0.02	0.52	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.22	0.29	0.13	0.02	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.91	0.29	14.58	4.04	0.18	20.02	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	2.34	16.87	10.49	1.88	39.22	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	0.15	0.71	1.69	0.65	5.83	129

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.8	66.9	633.5	545.1	86.9	2049.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3020.7	282.5	2662.6	2294.8	369.4	8630.2	102
Białko [g]	10%	110	35.5	0.5	34.4	20.3	16.2	107	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	0.5	21.2	16.8	0	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	0	5	3.3	0	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	6.9	2.2	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.1	3.8	3.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	22	63.4	0	95.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	104.1	16.33	79.7	78.79	5.53	284.47	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.68	13.09	16.81	3.58	5.53	52.7	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	2.7	7.15	1.64	0	16.44	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.39
Sód [mg]	10%	2000	1229.23	2.7	241.79	944.16	54	2471.89	123
Potas [mg]	10%	4700	532.11	180.9	1238.21	306.36	0	2257.59	48
Wapń [mg]	10%	900	281.8	5.4	113.49	41.91	0	442.61	50
Fosfor [mg]	10%	580	370.99	12.15	217.52	78.2	0	678.87	117
Magnez [mg]	10%	304.5	80.93	4.05	72.44	25.49	0	182.92	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	0.4	2.31	1.23	0	5.99	93
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	10.35	23.62	27.2	0	67.85	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.31	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	2.16	0.51	2.91	2	0	7.6	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.22	0.06	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.25	0.14	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.21	4.69	0.49	0	6.05	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	6.2	14.17	16.32	0	40.71	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	0	0.67	2.62	0.15	6.17	136

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-30

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	659.5	96.3	664.6	586.7	107.2	2114.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2783	406.6	2782.6	2477.7	449.5	8899.6	105
Białko [g]	10%	110	28.4	4.1	38	28.4	4.8	104.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	1.9	28.2	12.3	4.7	61.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	1.2	4.1	2.6	1.9	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	13.2	4.1	1.1	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	6.9	4.5	0.6	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	76.9	1	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	107.89	15.97	71.28	90.96	11.2	297.32	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.37	13.67	16.5	4.71	1.48	57.75	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.68	0.76	13.5	1.2	0.15	21.31	72
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.91
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	2000	1289.8	36.45	328.96	677.78	124.06	2457.06	122
Potas [mg]	10%	4700	426.99	177.75	929.83	282.74	33.29	1850.61	40
Wapń [mg]	10%	900	259.93	2.7	118.94	63.51	7.04	452.13	50
Fosfor [mg]	10%	580	218.08	9	183.79	150.89	7.01	568.79	99
Magnez [mg]	10%	304.5	38	14.85	67.8	14.77	7.81	143.25	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	0.17	3.16	0.69	0.17	4.76	75
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	3.37	25.39	12.83	2.25	49.63	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.57	1.03	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	1.59	0.09	5.59	2.93	0.45	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.01	0.18	0.06	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.04	0.3	0.28	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.39	0.21	3.01	0.82	0.05	4.5	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	2.02	15.23	7.69	1.35	29.78	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.58	0.1	0.91	1.88	0.34	6.14	137

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-31

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	768.9	123.3	521.5	565.1	129.7	2108.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3244.7	521.4	2199.5	2383.2	544.7	8893.6	104
Białko [g]	10%	110	32.2	1.1	40.7	30.7	6.4	111.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	0.6	10.2	14.5	4.9	47.6	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	0	2.4	6.6	0.4	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	0	3.8	1.4	2.4	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	0.1	2.4	3.1	1.2	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	90.3	0	0.3	101.5	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.8	30.19	70.75	78.15	15.44	317.34	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.74	25.15	19.14	3.92	3.24	65.21	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.39	3.74	8.46	0.7	1.1	17.4	57
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	2000	1324.48	4.44	378.14	1191.87	14.98	2913.91	146
Potas [mg]	10%	4700	471.24	294.48	2147.86	112.45	287.32	3313.37	70
Wapń [mg]	10%	900	294.05	36.59	163.56	12.79	33.98	540.99	60
Fosfor [mg]	10%	580	327.95	31.44	549.94	11.35	72.88	993.57	172
Magnez [mg]	10%	304.5	42.59	10.31	138.23	6.04	25.78	222.97	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	0.74	4.41	0.47	0.54	7.23	113
Witamina A [μg]	25%	565	8.89	12.4	41.15	8.1	9.5	80.06	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.01	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.57	0.84	1.91	1.81	0.99	8.13	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.05	0.35	0.02	0.07	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.08	0.5	0.03	0.1	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.7	0.41	19.29	0.31	0.44	21.17	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.33	7.44	23.52	4.85	5.7	46.86	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.01	1.05	3.31	0.04	7.28	162

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-01

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	663.1	105	541.6	500.2	149.8	1959.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2796.8	445.2	2279.9	2110.1	625	8257.3	97
Białko [g]	10%	110	29.2	1	38.5	21.6	10.8	101.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	0.3	14.6	12	9.4	52.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	0.1	3	3.3	6.4	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	0	5.4	3.5	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0	3.7	4	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	0	119.3	55.3	0	312.8	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.24	25.38	67.63	77.01	5.4	277.67	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.09	20.73	10.01	3.03	5.4	52.28	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.91	1.83	7.54	1.4	0	13.7	46
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.3
Sód [mg]	10%	2000	1184.68	1.08	196.27	690.84	54	2126.88	107
Potas [mg]	10%	4700	490.08	426.6	1939.65	348.88	0	3205.22	67
Wapń [mg]	10%	900	304.12	6.48	94.46	27.52	0	432.59	48
Fosfor [mg]	10%	580	322.66	21.6	297.82	125.98	0	768.06	133
Magnez [mg]	10%	304.5	44.39	35.64	96.73	27.25	0	204.01	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.62	0.43	2.98	1.17	0	6.22	97
Witamina A [μg]	25%	565	6.82	8.1	86.72	6.96	0	108.61	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.4	1.78	0	3.84	38
witamina E [mg]	30%	9	1.86	0.22	2.59	1.86	0	6.55	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.3	0.08	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.1	0.31	0.13	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.51	0.51	6.02	3.31	0	10.37	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	4.85	52.03	4.17	0	65.17	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0	0.54	1.91	0.15	5.31	118

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-02

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	68.9	732.1	415.6	88.9	1990.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	290.5	3076.7	1751.1	372.1	8380.9	99
Białko [g]	10%	110	28.8	1.1	40.2	24.6	5.4	100.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	0.3	25.6	11.9	4.7	57.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0	4.3	5.1	3.1	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	11.5	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	6.3	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.98	17.11	87.74	52.69	6.21	274.76	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.58	12.48	12.81	3.03	6.21	55.13	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	3.69	5.28	0.64	0	14.63	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.36
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	56.43	157.31	1030.32	270	2820.25	142
Potas [mg]	10%	4700	540.75	351.27	1012.27	103.81	0	2008.11	43
Wapń [mg]	10%	900	280.18	27.54	131.77	14.41	0	453.92	51
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	30.64	335.94	14.32	0	748.93	128
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	20.92	94.56	9.82	0	202.47	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.56	3.83	0.44	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	7.04	46.38	4.94	0	68.2	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.47	4.88	1.58	0	9.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.05	0.24	0.02	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.06	0.37	0.03	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.47	12.63	0.15	0	14.07	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.22	27.82	2.97	0	40.92	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0.15	0.43	2.86	0.75	7.05	157

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-03

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	667.3	105	690.9	381.9	149.8	1995.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2812.8	445.2	2905.7	1612.7	625	8401.7	99
Białko [g]	10%	110	30.8	1	44.8	23.2	10.8	110.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	0.3	20.3	8.1	9.4	55.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	0.1	3	2.4	6.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	0	9.2	1.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	0	5.3	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	101.1	1	0	346	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	99.06	25.38	87.71	54.22	5.4	271.78	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.72	20.73	18.86	3.91	5.4	62.64	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.88	1.83	11.15	0.64	0	17.53	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	2000	752.53	1.08	306.26	792.09	54	1905.97	96
Potas [mg]	10%	4700	515.57	426.6	2140.61	204.25	0	3287.05	70
Wapń [mg]	10%	900	291.39	6.48	123.05	60.58	0	481.51	54
Fosfor [mg]	10%	580	353.03	21.6	571.33	140.95	0	1086.91	188
Magnez [mg]	10%	304.5	46.31	35.64	133.5	10.63	0	226.08	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	0.43	3.62	0.52	0	6.62	104
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	8.1	41.67	10.35	0	65.9	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0	0.67	1.03	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	1.92	0.22	4.22	1.98	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.4	0.04	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.1	0.48	0.27	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	0.51	20.42	0.61	0	21.98	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	4.85	25	6.2	0	39.54	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0	0.85	2.2	0.15	4.76	106



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2034.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8570.5	101
Białko [g]	10%	110	105	95
Tłuszcz [g]	10%	66	55.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	287.33	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	56.61	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	17.18	57
% energii z białka	10%	17	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	58	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2432.61	122
Potas [mg]	10%	4700	2625.77	56
Wapń [mg]	10%	900	485.97	54
Fosfor [mg]	10%	580	830.97	143
Magnez [mg]	10%	304.5	195.59	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	72.23	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	8.79	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.02	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.17	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.08	135