

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 11-17.11.2024 rok, Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-11-11
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (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)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 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># szynka pieczona 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</li> <li><b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w łopatka konserwowa 40.00g [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> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K# koktajl wieloowocowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%</b>, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa brokułowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 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. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</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# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# sałatka jarzynowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Ogórek kwaszony 7%, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szyunkowa 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-11-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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># domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa z soczewicą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</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><b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g</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>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna z warzywami 80.00g</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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenney 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. <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</p>	<p>1. R w jabłko 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>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Smietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. 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%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 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]</p> <p>5. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser</b></p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]

**twarogowy chudy 16%**  
[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],  
Koper ogrodowy 1%

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15**

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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 szczawiowa z ziemniakiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, 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]</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</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>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 17% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16**

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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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# twarożek (chudy) z natką pietruszki 70.00g</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>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. <b>K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>Pasztet z ciecierzycy 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
---	--	---	--	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17

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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</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>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Rw fileć kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IZZ 4%</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>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	672.6	67.3	680.8	496.8	149.8	2067.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2834.3	284.8	2843.3	2094.7	625	8682.4	103
Białko [g]	10%	100	28.6	0.7	31	25.3	10.8	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	0.2	37.7	13.2	9.4	78.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	0	8.7	5.1	6.4	25.4	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	0	19.2	1.4	0	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.1	6.6	3.1	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	74.3	0	0	85.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.64	16.84	57.24	69.3	5.4	251.44	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.31	11.58	11.06	3.73	5.4	46.1	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	2.45	5.98	0.51	0	13.89	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	2000	870.04	2.34	172.8	1337.58	54	2436.77	123
Potas [mg]	10%	4700	447.04	138.06	1536.41	70.06	0	2191.58	47
Wapń [mg]	10%	900	294.45	14.04	103.78	14.41	0	426.69	49
Fosfor [mg]	10%	580	289.22	17.55	403.71	11.89	0	722.38	125
Magnez [mg]	10%	304.5	34.81	9.36	95.26	6.04	0	145.48	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.82	0.35	3.47	0.39	0	5.03	78
Witamina A [μg]	25%	565	12.48	5.16	78.95	4.72	0	101.33	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	1.02	1.01	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	2.87	0.36	4.71	1.59	0	9.54	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.01	0.81	0.01	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.04	0.48	0.03	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.58	0.09	9.2	0.1	0	9.99	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.49	3.1	47.37	2.83	0	60.8	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.41	0	0.48	3.71	0.15	6.09	135

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	698.7	85	870.2	384.7	139.5	2178.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2945.7	359.9	3660.5	1620.4	584	9170.6	109
Białko [g]	10%	100	28.7	2.5	36.3	12.6	5.6	85.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	1	27.6	10.6	6.5	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	0.6	4.7	2.6	0.6	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.2	11.4	2.1	3.3	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0	6	3.3	1.8	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	37.3	57	0	107.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.73	16.59	122.49	61.31	15.2	325.34	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.06	13.14	16.52	5.07	0.31	56.12	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.81	0.68	6.97	3.35	1.45	17.28	57
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	2000	969.49	40.9	590.11	682.03	485.96	2768.52	138
Potas [mg]	10%	4700	498.36	236.11	1000.05	550.81	139.19	2424.54	52
Wapń [mg]	10%	900	281.8	67.22	87.82	41.76	15.98	494.61	55
Fosfor [mg]	10%	580	368.56	60.47	214.18	104.42	104.99	852.64	147
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	19.84	66.09	34.93	62.9	260.92	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.98	0.21	2.3	1.48	0.84	6.83	106
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	3.48	68.74	21.66	7.73	108.08	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.31	1.28	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.17	0.1	4.52	2.2	1.2	10.21	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.03	0.24	0.1	0.1	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.12	0.27	0.17	0.03	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	0.24	3.41	1.55	0.46	6.27	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	2.09	31.45	12.99	2	52.42	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.11	1.63	1.89	1.34	6.92	154

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.9	105	661.1	458.7	149.8	2020.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2722.3	445.2	2778.4	1934.2	625	8505.3	100
Białko [g]	10%	100	29.4	1	43.2	16.2	10.8	100.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	0.3	21.1	12.2	9.4	58.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	0.1	3.6	3.2	6.4	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	9.7	3.2	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0	5.5	3.6	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	84.8	84.5	0	221.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.91	25.38	79.47	71.17	5.4	281.33	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.93	20.73	20.35	5.29	5.4	65.72	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.5	1.83	9.94	0.49	0	18.78	63
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.86
Sód [mg]	10%	2000	858.37	1.08	425.05	875.76	54	2214.27	111
Potas [mg]	10%	4700	564.62	426.6	2076.66	146.87	0	3214.76	68
Wapń [mg]	10%	900	272.4	6.48	220.31	22.53	0	521.73	58
Fosfor [mg]	10%	580	293.65	21.6	599.42	61.39	0	976.08	169
Magnez [mg]	10%	304.5	41.15	35.64	141.7	8.95	0	227.45	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	0.43	3.64	0.91	0	6.26	98
Witamina A [µg]	25%	565	12.01	8.1	67.39	7.28	0	94.78	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0	0.28	1.42	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	2.16	0.22	4.93	2.13	0	9.45	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.51	0.03	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.1	0.57	0.14	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	0.51	18.41	0.31	0	22.08	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.2	4.85	40.43	4.37	0	56.87	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0	1.18	2.43	0.15	5.53	124

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-14

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	650.2	66.9	656.7	499.7	138	2011.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2737.6	282.5	2749.5	2103.9	577.4	8451.2	101
Białko [g]	10%	100	34.6	0.5	34.2	18.2	8.7	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	0.5	28.8	15.5	6.8	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	0	4.6	4.5	0.7	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	13.7	1.5	3.7	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.1	7.7	3.1	2	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	116.5	0.2	18	146	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.55	16.33	70.37	72.41	11.05	258.72	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	13.09	17.25	6.48	1.42	52.84	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.21	2.7	10.72	1.4	1.4	21.44	72
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	2000	1419.13	2.7	276.39	960.83	26.13	2685.2	134
Potas [mg]	10%	4700	408.18	180.9	2053.44	196.42	282.25	3121.21	67
Wapń [mg]	10%	900	287.02	5.4	143.95	31.44	11.29	479.11	53
Fosfor [mg]	10%	580	246.88	12.15	291.65	48.91	128.64	728.24	125
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	4.05	99.43	11.02	33.89	184.51	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.76	0.4	2.94	0.51	0.53	5.15	80
Witamina A [μg]	25%	565	6.6	10.35	56.74	7.91	5.97	87.57	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.42	1.01	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	1.69	0.51	5.55	1.86	1.38	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.04	0.34	0.03	0.08	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.03	0.31	0.08	0.06	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.44	0.21	6.12	0.43	2.37	9.59	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.96	6.2	34.04	4.74	1.92	50.89	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	0	0.76	2.66	0.07	6.71	148

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-15

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	710.3	134.4	550.4	513	88.9	1997.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2995.4	568.8	2300.8	2156.8	372.1	8394.1	101
Białko [g]	10%	100	30	5.4	22.1	17.3	5.4	80.3	79
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	1.9	27.9	17.2	4.7	68.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	0.9	4.8	2.9	3.1	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.3	13.9	6.3	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0	6.3	5.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	4.4	308.7	0	0	323.4	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.97	23.94	56.19	74.31	6.21	273.64	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.43	10.14	8.91	3.81	6.21	50.51	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.46	0.49	6.99	4.41	0	17.36	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.99
Sód [mg]	10%	2000	1036.09	40.61	408.56	1197.16	270	2952.44	148
Potas [mg]	10%	4700	455.52	240.06	1420.09	65.42	0	2181.11	46
Wapń [mg]	10%	900	273.88	107.41	141.66	15.61	0	538.57	60
Fosfor [mg]	10%	580	302.68	91.27	381.78	13.27	0	789.01	136
Magnez [mg]	10%	304.5	70.31	20.25	90.99	15.57	0	197.13	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	0.2	4.56	0.46	0	6.28	97
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	2.93	227.13	3.97	0	240.5	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.66	1.01	0	3.71	37
witamina E [mg]	30%	9	1.87	0.09	4.33	3.3	0	9.61	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.03	0.3	0.01	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.16	0.67	0.02	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.89	0.22	4.7	0.1	0	6.93	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	1.76	25	2.38	0	33.02	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	0.11	1.13	3.32	0.75	7.38	165

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-16

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	67.3	688.5	469	88.9	2017	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2960.5	284.8	2898.7	1977.9	372.1	8494.2	99
Białko [g]	10%	100	30	0.7	31.9	15.5	5.4	83.6	84
Tłuszcz [g]	10%	66	20	0.2	20.4	11.8	4.7	57.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	0	5.1	2.5	3.1	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	0	9	3.2	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	0.1	3	4	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	0	45.4	19.4	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.26	16.84	96.11	75.74	6.21	298.18	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.62	11.58	10.93	4.15	6.21	47.5	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	2.45	4.14	1.29	0	12.99	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	2000	877.93	2.34	258.58	844.32	270	2253.18	113
Potas [mg]	10%	4700	590.61	138.06	493.29	138.91	0	1360.88	29
Wapń [mg]	10%	900	319.5	14.04	20.88	24.35	0	378.78	43
Fosfor [mg]	10%	580	457.95	17.55	178.47	33.97	0	687.96	119
Magnez [mg]	10%	304.5	81.94	9.36	31.72	10.47	0	133.49	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	0.35	1.6	0.63	0	4.84	75
Witamina A [μg]	25%	565	12.93	5.16	19.02	7.34	0	44.47	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.93	1.1	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	3.54	0.36	1.75	2.31	0	7.98	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.01	0.33	0.03	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.04	0.24	0.07	0	0.95	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.89	0.09	5.21	0.28	0	6.5	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.76	3.1	11.41	4.4	0	26.68	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	0	0.71	2.34	0.75	5.63	125

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-17

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	697.7	66.9	737.6	446.8	78.8	2028	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.5	282.5	3100.1	1882.9	331.6	8532.8	101
Białko [g]	10%	100	33.4	0.5	43.5	22.9	5.5	106	107
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	0.5	23.7	12.5	2.7	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	0	3.1	4.8	1.7	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	0	11.7	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.1	6.4	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	101.8	0	0	427.1	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.78	16.33	92.48	60.79	8.1	270.49	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	13.09	15.1	3.73	7.55	54.06	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.84	2.7	10.32	0.7	0	17.58	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	914.94	2.7	347.78	1110.51	54	2429.93	122
Potas [mg]	10%	4700	520.84	180.9	1728.77	112.45	0	2542.97	54
Wapń [mg]	10%	900	300.67	5.4	115.3	12.79	0	434.17	48
Fosfor [mg]	10%	580	388.73	12.15	509.28	11.35	0	921.52	159
Magnez [mg]	10%	304.5	41.2	4.05	119.02	6.04	0	170.32	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.43	0.4	3.74	0.47	0	7.06	110
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	10.35	33.78	8.1	0	255.8	45
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	0.74	1.01	0	4.26	42
witamina E [mg]	30%	9	2.39	0.51	4.72	1.81	0	9.45	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.04	0.36	0.02	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.79	0.03	0.44	0.03	0	1.3	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.55	0.21	17.2	0.31	0	18.28	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	6.2	20.27	4.85	0	36.91	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0	0.96	3.08	0.15	6.07	135



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2045.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8604.4	102
Białko [g]	10%	100	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198.1	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	279.88	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	53.27	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	17.04	57
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2534.33	127
Potas [mg]	10%	4700	2433.86	52
Wapń [mg]	10%	900	467.67	52
Fosfor [mg]	10%	580	811.12	140
Magnez [mg]	10%	304.5	188.47	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.92	92
Witamina A [µg]	25%	565	133.22	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	9.61	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.38	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	45.37	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.33	141