

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 2-8.12.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-02
<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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
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 kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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 pszena typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka pszena typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszena, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową -niskotłuszczowy 250.00g składniki: Wieprzowina szynka</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 130.00g</b> [składniki: mąka pszena typ 750, mąka żytnia (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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# dżem truskawkowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <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>]</p>		<p>surowa 30%, Passata S 30%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>5. 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>6. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03**

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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-</b></p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%,</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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>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. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# pieczeń drobiowa faszerowana</b> warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. <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]</p> <p>5. <b>K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pietruszkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</p>	<p>(rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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>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# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li><b>K#o farsz - twarożkowy 150.00g</b> składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 38%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cukier 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>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 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 z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (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], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIFLONY 0%</li> </ol>

			<b>bulgur 12%</b> , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: 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 <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>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa gołąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) kopia 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 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 bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól</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 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 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>

<p>wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		biała 0%		
--	--	----------	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# 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>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>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 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]</p> <p>5. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <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></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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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# pasta z ryby gotowanej 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07**

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%</b>, <b>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# 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. 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>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wielowocowy 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% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>3. <b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 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. 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>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>
---	--	--	---	---



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# 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>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 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>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 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>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 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>]</li> <li>K#w polędwica 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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

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	595.8	127.8	555.9	557.9	185.4	2023	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2515.1	539.5	2328.7	2344.1	776.7	8504.3	101
Białko [g]	10%	100	23.6	5.5	29.4	24.5	11.5	94.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	2.5	23.4	21.5	8.9	68.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.5	7.1	5.3	0.8	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	10.2	5.6	4.9	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	2.7	5.3	2.5	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	61.1	0.2	24	96.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.74	21.25	61.54	66.76	15.07	263.39	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.2	18.05	12.21	4.67	1.79	57.94	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.02	9.44	0.51	0.83	14.78	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.09
Sód [mg]	10%	2000	1053.82	47.16	585.98	947.22	34.19	2668.39	133
Potas [mg]	10%	4700	450.57	237	839.3	83.89	351.96	1962.73	42
Wapń [mg]	10%	900	285.4	3.6	69.49	28.24	11.45	398.19	44
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	12	252.87	46.45	152.7	710.37	122
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	19.8	72.11	7.34	29.31	164.68	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.23	2.59	0.42	0.62	4.72	75
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	4.5	24.36	4.72	4.27	47.84	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.88	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.12	1.46	3.09	1.8	8.4	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.55	0.02	0.04	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.05	0.3	0.09	0.08	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.28	6.6	0.13	2.57	10.24	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	2.7	11.6	2.83	2.56	25.69	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.13	1.62	2.63	0.09	6.67	150

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-03

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	681.6	67.3	579.6	498.1	78.8	1905.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2871.4	284.8	2428	2096.6	331.6	8012.7	95
Białko [g]	10%	100	29.8	0.7	31	19.8	5.5	86.9	88
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	0.2	25.3	16.2	2.7	63	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	0	9.1	4.9	1.7	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	0	9.1	5.4	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.1	4.2	3.7	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	79.2	40.1	0	256.6	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.31	16.84	60.56	68.49	8.1	255.32	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.89	11.58	13.85	3.28	7.55	49.18	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.76	2.45	7.56	0.69	0	15.48	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.15
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	2.34	396.78	834.37	54	2460.12	124
Potas [mg]	10%	4700	586.47	138.06	1486.05	204.29	0	2414.87	51
Wapń [mg]	10%	900	294.85	14.04	89.67	20.61	0	419.18	47
Fosfor [mg]	10%	580	441.91	17.55	382.03	98.58	0	940.08	162
Magnez [mg]	10%	304.5	81.38	9.36	102.62	15.29	0	208.66	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	0.35	2.84	0.92	0	6.85	106
Witamina A [µg]	25%	565	8.69	5.16	65.43	18.1	0	97.4	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0	0.47	1.5	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.52	0.36	3.01	1.72	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.01	0.31	0.24	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.04	0.34	0.18	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.81	0.09	12.57	2.22	0	15.72	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.22	3.1	38.38	3.51	0	50.22	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0	1.1	2.31	0.15	6.15	136

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.6	66.9	657.7	501.6	145.4	2081.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2989.3	282.5	2753.9	2112.8	611.8	8750.5	103
Białko [g]	10%	100	37.8	0.5	30.9	16.3	5.9	91.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	0.5	31	14.8	3.9	69.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	0	10.8	4.1	0.5	24.4	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	10.1	1.8	1.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.1	5.2	3.3	0.8	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	97.1	0.1	0	107.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.76	16.33	66.57	76.05	22.84	281.58	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.9	13.09	16.1	4.83	3.02	50.95	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.66	2.7	5.69	0.92	2.85	17.83	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.42
Sód [mg]	10%	2000	1320.67	2.7	181.75	987.17	31.07	2523.38	126
Potas [mg]	10%	4700	354.9	180.9	647.53	120.69	119.26	1423.3	32
Wapń [mg]	10%	900	263.17	5.4	124.52	14.7	15.42	423.22	48
Fosfor [mg]	10%	580	213.76	12.15	224.22	13.59	23.26	486.99	84
Magnez [mg]	10%	304.5	40.16	4.05	43.17	9.78	9.03	106.21	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.63	0.4	2.28	0.52	0.48	4.32	68
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	10.35	55.7	9.27	4.48	85.36	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.75	1.01	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	1.64	0.51	3.57	1.93	0.73	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.04	0.17	0.02	0.04	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.03	0.31	0.03	0.03	0.77	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	0.21	3.27	0.32	0.41	4.54	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	6.2	5.88	5.02	2.68	23.13	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0	0.5	2.74	0.08	6.3	140

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	656.9	105	673.1	474.8	149.8	2059.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2771.3	445.2	2816.2	2001.2	625	8659.2	103
Białko [g]	10%	100	28.6	1	31.1	17.3	10.8	89	89
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	0.3	33.2	13.2	9.4	70.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	0.1	6.5	3.4	6.4	21.8	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	13.9	3.6	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0	6.8	3.8	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	11.4	105.7	0	127.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.52	25.38	65.51	71.93	5.4	274.76	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.24	20.73	18.26	5.59	5.4	71.24	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.66	1.83	6.43	0.75	0	14.68	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.59
Sód [mg]	10%	2000	1321.93	1.08	238.63	894.94	54	2510.6	126
Potas [mg]	10%	4700	361.92	426.6	1294.05	158.51	0	2241.09	48
Wapń [mg]	10%	900	262.36	6.48	90.46	28	0	387.31	43
Fosfor [mg]	10%	580	212.68	21.6	180.86	73.23	0	488.37	85
Magnez [mg]	10%	304.5	30.71	35.64	70.92	10.02	0	147.3	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	0.43	3.46	1.18	0	5.67	89
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	8.1	36.44	8.48	0	59.48	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.12	1.52	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	1.67	0.22	4.78	2.28	0	8.96	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.03	0.29	0.04	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.1	0.21	0.18	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	0.51	3.93	0.33	0	5.08	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	4.85	21.86	5.09	0	35.68	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0	0.66	2.48	0.15	6.27	139

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	620	67.3	876.4	361.1	88.9	2014	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2609.9	284.8	3685.7	1518.7	372.1	8471.4	100
Białko [g]	10%	100	26.8	0.7	34.9	15	5.4	82.8	83
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	0.2	27.4	12.6	4.7	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	0	3.1	2.9	3.1	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	13.7	3.9	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0.1	7.4	4.4	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	52.5	0	0	64.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.94	16.84	127.19	47.01	6.21	287.2	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	11.58	14.6	2.84	6.21	51.15	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.45	2.45	9.54	0.51	0	17.97	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	10%	2000	803.94	2.34	270.44	747.88	270	2094.62	105
Potas [mg]	10%	4700	487.92	138.06	1338.99	63.04	0	2028.03	42
Wapń [mg]	10%	900	316.78	14.04	90.75	15.22	0	436.8	49
Fosfor [mg]	10%	580	322.83	17.55	287.94	12.97	0	641.3	111
Magnez [mg]	10%	304.5	39.22	9.36	85.87	15.51	0	149.97	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.95	0.35	3.26	0.44	0	5.01	78
Witamina A [μg]	25%	565	10.43	5.16	28	3.82	0	47.43	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.84	1.01	0	2.9	28
witamina E [mg]	30%	9	2.85	0.36	5.13	2.43	0	10.79	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.01	0.27	0.01	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.04	0.38	0.02	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	0.09	5.61	0.1	0	6.52	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.26	3.1	16.8	2.29	0	28.46	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	0	0.75	2.07	0.75	5.23	117

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681.7	66.9	706.4	489	133.6	2077.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2875.8	282.5	2969.8	2062	559.5	8749.7	103
Białko [g]	10%	100	28.9	0.5	34.9	24.3	14.8	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	0.5	24.2	12.9	6.7	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0	7.4	5	4	21.4	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	10.9	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	2.7	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	66.1	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.55	16.33	89.27	69.07	3.37	287.61	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.9	13.09	13.58	3.68	3.37	54.64	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	2.7	4.43	0.51	0	12.64	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	2000	1338.58	2.7	863.5	1243.98	378	3826.77	191
Potas [mg]	10%	4700	540.75	180.9	888.85	70.06	0	1680.57	36
Wapń [mg]	10%	900	280.18	5.4	100.98	14.41	0	400.98	45
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	304.29	11.89	0	696.35	119
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	4.05	56.12	6.04	0	143.37	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.4	2.37	0.39	0	5.24	81
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	10.35	51.23	4.72	0	76.13	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.89	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.51	2.4	1.59	0	6.91	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.64	0.01	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.32	0.03	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.21	6.89	0.1	0	8.02	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	6.2	30.74	2.83	0	45.68	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0	2.39	3.45	1.05	9.56	212

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697.4	105	742.3	428.9	78.8	2052.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2934.3	445.2	3113.1	1808.7	331.6	8633.2	102
Białko [g]	10%	100	33.7	1	43.5	21.6	5.5	105.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	0.3	29.9	11.1	2.7	66.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	0.1	4.1	3.4	1.7	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	0	14.2	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0	8.2	3.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	136.4	0	0	461.7	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.53	25.38	79.19	60.74	8.1	265.96	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.36	20.73	16.44	3.56	7.55	62.67	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.03	1.83	9.13	0.7	0	15.71	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	2000	914.4	1.08	290.65	1535.31	54	2795.44	141
Potas [mg]	10%	4700	514.63	426.6	1686.52	112.45	0	2740.21	58
Wapń [mg]	10%	900	304.72	6.48	98.92	12.79	0	422.92	47
Fosfor [mg]	10%	580	391.16	21.6	258.26	11.35	0	682.38	118
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	35.64	80.14	6.04	0	167.07	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	0.43	2.75	0.47	0	6.2	97
Witamina A [µg]	25%	565	201.54	8.1	35.18	8.1	0	252.93	44
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	42
witamina E [mg]	30%	9	2.22	0.22	5.26	1.81	0	9.52	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.03	0.26	0.02	0	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.1	0.27	0.03	0	1.21	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.4	0.51	6.22	0.31	0	7.45	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.35	4.85	21.11	4.85	0	35.18	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0	0.8	4.26	0.15	6.98	155



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2030.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8540.1	101
Białko [g]	10%	100	93.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.69	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.83	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.58	52
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2697.05	135
Potas [mg]	10%	4700	2070.11	44
Wapń [mg]	10%	900	412.66	46
Fosfor [mg]	10%	580	663.69	114
Magnez [mg]	10%	304.5	155.32	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.43	85
Witamina A [μg]	25%	565	95.22	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	8.66	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.86	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.74	150