

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 9-15.12.2024 ROK , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-09
<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 bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</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# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa 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>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li># szynka pieczona 100.00g 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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

<p>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</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%</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</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>surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>6. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. K#w łopatką 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></p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
--	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, 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><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]</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 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%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K#o schab duszony w lubczyku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Lubczyk świeży 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza jaglana z kielbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11**

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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>K#w szynka biała rzeźnika 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 pomidorowa z ziemniakiem + 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 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 biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta 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> <li><b>K#w poledwica sopočka rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<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>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12</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>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> <li>7. K#w połędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>4. 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>5. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>6. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>5. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [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 (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g 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>

(rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]

(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, **K# Ser twarogowy chudy 16%**  
[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%  
6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka **mleka**, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, **laktoza**, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler**]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13**

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 białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>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> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Ser twarogowy chudy 44%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</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, 2024-12-14**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</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><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 pieczone 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# zupa jarzynowa zabiela na jogurtem 350.00g</b> 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><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> <li><b>K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15**



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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g</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>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#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# serek wiejski krasnystaw 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	854.6	81.8	641.8	359.5	86.9	2024.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3601.7	345.8	2683.7	1517.1	369.4	8517.9	101
Białko [g]	10%	110	42.8	1.3	31.9	18.8	16.2	111.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	23.1	0.6	33.5	8.6	0	66	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	0.1	8.3	2.6	0	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	0	16.6	1.4	0	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	0	5.2	3.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.4	0	74.6	0	0	91	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.41	18.64	55.19	51.88	5.53	251.66	110
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.4	6.79	8.93	2.3	5.53	43.98	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.27	2.18	4.44	0.54	0	10.44	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.45
Sód [mg]	10%	2000	1468.63	6.26	204.32	1188.45	54	2921.68	145
Potas [mg]	10%	4700	646.89	150.49	799.79	135.13	0	1732.32	37
Wapń [mg]	10%	900	442.16	19.45	83.16	11.98	0	556.77	61
Fosfor [mg]	10%	580	461.83	16.07	299.9	17.29	0	795.11	138
Magnez [mg]	10%	304.5	54.18	5.57	57.15	13.33	0	130.24	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.25	0.41	2.73	0.36	0	4.76	75
Witamina A [μg]	25%	565	15.1	6.34	59.94	4.05	0	85.44	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.06	0	1.02	1.01	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	3.59	0.43	3.72	1.51	0	9.26	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.02	0.68	0.03	0	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.78	0.04	0.39	0.01	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.91	0.21	6.95	0.2	0	8.29	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.06	3.8	35.96	2.42	0	51.26	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.07	0.01	0.56	3.3	0.15	7.3	162

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	774.1	85	733.5	654.5	149.2	2396.6	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3261.9	359.9	3104.4	2757.3	625.2	10108.9	120
Białko [g]	10%	110	36.4	2.5	32	27.1	5.2	103.4	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	1	7.6	18.5	6.5	54.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	0.6	2.6	9	0.6	21.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.2	0.6	2.2	3.2	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0	0.6	3.3	1.9	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	9.6	61.7	0	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.25	16.59	137.81	96.21	18.42	382.3	168
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.66	13.14	14.91	9.93	2.21	62.88	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	0.68	7.3	2.86	2.16	17.97	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.98
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.23
Sód [mg]	10%	2000	1112.86	40.9	162.73	827.08	234.53	2378.13	119
Potas [mg]	10%	4700	580.71	236.11	694.65	574	168.16	2253.65	48
Wapń [mg]	10%	900	276.13	67.22	86.04	38.92	20.24	488.57	54
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	60.47	163.2	109.15	62.69	763.55	131
Magnez [mg]	10%	304.5	76.88	19.84	53.85	42.48	28.08	221.15	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	0.21	2.28	1.4	1.28	7.2	112
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	3.48	52.83	19.15	3.14	90.69	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.19	1.31	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.1	1.51	1.9	1.33	7.42	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.03	0.18	0.11	0.15	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.12	0.21	0.15	0.09	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	0.24	2.68	1.45	0.62	6.01	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	2.09	31.69	10.77	1.88	53.7	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.11	0.45	2.29	0.65	5.94	132

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

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	698.4	192	586.7	519.2	149.8	2146.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2943.2	814.7	2469.6	2190.1	625	9042.8	107
Białko [g]	10%	110	36.7	17.2	35.9	22.1	10.8	122.9	112
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	0.3	16.2	13	9.4	56.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	0.1	2.8	3.9	6.4	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	0	7.7	3.2	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0	4.3	3.6	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.7	0	76.9	84.5	0	227.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.07	30.91	77.95	78.43	5.4	294.78	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.02	26.27	18.78	4.13	5.4	68.61	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.71	1.83	7.51	0.57	0	16.65	55
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	48.84
Sód [mg]	10%	2000	1141.21	55.08	215.47	1216.95	54	2682.72	135
Potas [mg]	10%	4700	618.06	426.6	2350.94	171.98	0	3567.59	76
Wapń [mg]	10%	900	276.28	6.48	100.04	24.15	0	406.96	46
Fosfor [mg]	10%	580	320.83	21.6	505.99	66.79	0	915.22	158
Magnez [mg]	10%	304.5	44.63	35.64	134.97	16.51	0	231.77	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.47	0.43	4.93	0.93	0	7.78	122
Witamina A [μg]	25%	565	12.73	8.1	45.25	4.35	0	70.45	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.81	0	0.56	1.42	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	2.25	0.22	2.7	1.88	0	7.07	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.03	0.33	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.1	0.42	0.13	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.61	0.51	11.6	0.22	0	15.95	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.64	4.85	27.15	2.61	0	42.27	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	0.15	0.59	3.38	0.15	6.7	149

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

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	668	66.9	681.8	519.3	139.1	2075.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2820.9	282.5	2874.3	2189.9	582.5	8750.3	103
Białko [g]	10%	110	42.5	0.5	50.6	21.3	8.6	123.8	112
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	0.5	15.5	13.3	6.7	49.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	0	4.5	4.1	0.6	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	0	4.2	1.5	3.7	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.1	3.1	3.1	1.9	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	0	165.6	0.1	18	196.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.31	16.33	88.6	79.06	11.3	290.63	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.2	13.09	13.87	4.65	1.34	49.17	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.8	2.7	7.78	1.35	0.62	15.27	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.48
Sód [mg]	10%	2000	1233.1	2.7	303.8	1063.48	25.64	2628.74	131
Potas [mg]	10%	4700	559.65	180.9	959.04	217.21	263.97	2180.78	47
Wapń [mg]	10%	900	370.99	5.4	47.99	24.55	8.59	457.53	51
Fosfor [mg]	10%	580	468.28	12.15	90.83	39.12	114.52	724.91	126
Magnez [mg]	10%	304.5	51.5	4.05	31.05	9.71	21.98	118.31	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.91	0.4	1.29	0.54	0.46	3.63	56
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	10.35	8.14	11.05	3.2	38.68	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.07	0	0.28	1.01	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	9	1.62	0.51	1.22	2.05	1.35	6.76	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.04	0.1	0.04	0.03	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.03	0.1	0.07	0.06	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	0.21	2.15	0.6	1.92	5.61	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	6.2	4.88	6.63	1.92	23.21	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0	0.84	2.95	0.07	6.57	146

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

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	790.2	221.4	469.5	491	88.9	2061.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.4	938.3	1984.2	2072.7	372.1	8703.9	103
Białko [g]	10%	110	31.9	21.6	30	18.9	5.4	108	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	1.9	7.8	11	4.7	41.9	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	0.9	1.2	2.4	3.1	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0.3	3.4	3.6	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	1.9	4.2	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	4.4	20.2	0.6	0	35.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.47	29.47	71.28	79.15	6.21	316.59	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.87	15.67	8.9	4.66	6.21	57.33	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.33	0.49	3.23	0.57	0	7.63	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.97
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.9
Sód [mg]	10%	2000	1127.26	94.61	96.38	677.11	270	2265.38	114
Potas [mg]	10%	4700	484.23	240.06	373.3	170.55	0	1268.15	27
Wapń [mg]	10%	900	260.29	107.41	81.68	43.78	0	493.18	55
Fosfor [mg]	10%	580	260.74	91.27	106.02	93.92	0	551.96	95
Magnez [mg]	10%	304.5	35.12	20.25	33.65	16.7	0	105.73	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.89	0.2	1.89	0.46	0	3.46	54
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	2.93	16.36	5.11	0	36.49	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.02	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.15	0.09	1.2	2.28	0	5.74	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.1	0.04	0	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.16	0.15	0.16	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	0.22	2.31	0.27	0	3.79	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	1.76	9.82	3.06	0	21.89	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.26	0.26	1.88	0.75	5.66	126

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

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	747.8	66.9	652.6	482.7	86.9	2037.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.6	282.5	2757	2040	369.4	8596.8	101
Białko [g]	10%	110	33.3	0.5	28.4	24.3	16.2	102.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	22.4	0.5	13	9.1	0	45.1	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	0	5.4	2.6	0	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.5	0	3.5	1.4	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	0.1	0.9	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	0	157.1	0	0	168.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.7	16.33	106.03	76.04	5.53	309.65	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.17	13.09	11.31	2.67	5.53	47.79	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.12	2.7	1.23	0.54	0	9.6	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.84
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.51
Sód [mg]	10%	2000	870.28	2.7	132.31	1449.45	54	2508.74	126
Potas [mg]	10%	4700	611.97	180.9	422.48	135.13	0	1350.5	29
Wapń [mg]	10%	900	336.36	5.4	39.09	11.98	0	392.84	43
Fosfor [mg]	10%	580	496.49	12.15	159.02	17.29	0	684.96	118
Magnez [mg]	10%	304.5	83.99	4.05	28.6	13.33	0	129.97	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.33	0.4	2.06	0.36	0	5.16	80
Witamina A [µg]	25%	565	14.26	10.35	6.05	4.05	0	34.71	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0	1.04	1.01	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	4.03	0.51	0.5	1.51	0	6.56	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.04	0.09	0.03	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.03	0.26	0.01	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.94	0.21	2.63	0.2	0	3.99	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.55	6.2	3.63	2.42	0	20.83	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.41	0	0.36	4.02	0.15	6.27	139

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

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	656	105	634.3	516.1	78.8	1990.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2767.5	445.2	2682.3	2178.3	331.6	8405.3	100
Białko [g]	10%	110	32.7	1	48.9	24.4	5.5	112.7	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15	0.3	7.4	12	2.7	37.5	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	0.1	1.8	4.7	1.7	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	0	2.1	1.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	0	1.5	3.1	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	0	106.8	0	0	233.8	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	99.45	25.38	97.4	77.72	8.1	308.07	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.94	20.73	15.84	3.38	7.55	61.46	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.99	1.83	8.92	0.54	0	15.3	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.15
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.46
Sód [mg]	10%	2000	1084.42	1.08	304.23	1143.45	54	2587.18	129
Potas [mg]	10%	4700	488.56	426.6	1335.36	135.13	0	2385.66	50
Wapń [mg]	10%	900	276.74	6.48	109.66	11.98	0	404.88	45
Fosfor [mg]	10%	580	279.61	21.6	479.2	17.29	0	797.71	138
Magnez [mg]	10%	304.5	34.59	35.64	94.52	13.33	0	178.1	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	0.43	2.73	0.36	0	4.88	77
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	8.1	16.07	4.05	0	40.3	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0	0.67	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	2.23	0.22	1.65	1.51	0	5.62	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.26	0.03	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.1	0.39	0.01	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.72	0.51	19.06	0.2	0	20.5	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	4.85	9.64	2.42	0	24.18	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0	0.84	3.17	0.15	6.46	144



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2104.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8875.1	105
Białko [g]	10%	110	112.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	307.67	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	55.89	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.27	44
% energii z białka	10%	19	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	56	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2567.51	128
Potas [mg]	10%	4700	2105.52	45
Wapń [mg]	10%	900	457.25	51
Fosfor [mg]	10%	580	747.63	129
Magnez [mg]	10%	304.5	159.32	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.27	82
Witamina A [µg]	25%	565	56.68	10
Witamina D [µg]	10%	10	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	6.92	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.16	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	33.9	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.41	143