

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 23-29.12.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	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)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# 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><b>K#d koktajl piernikowy 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 69%</b>, Banan 30%, Kakao 16% proszek 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry</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 100.00g</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), emulgator (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 (karotenyl).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> <p>8. 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>72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24**

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>, Płatki owsiane 16%</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# kajzerka 100.00g</b></p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# barszcz zabielały z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# serek wiejski krasnystaw 60.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <b>K# dżem brzoskwiniowy 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>[składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszencicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g</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>5. <b>Kapusta gotowana z grochem 175.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 57%, Groch nasiona suche 17%, Woda wodociągowa 17%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Kminek mielony 0%</p> <p>6. <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>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#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g</b> [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>6. <b>Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25**

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. <b>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g</b> składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-</b></p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</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# 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%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g</b> składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</p>	<p>1. <b>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p><b>żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# 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>6. <b>K# sałatka jarzynowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Ogórek kwaszony 7%, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p><b>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>]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. <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>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>	<p>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. K#w szynkowa dębowa drobiowa 40.00g [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>6. K# twarożek z natką pietruszki 40.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], 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>	
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li>5. <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>6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>7. 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. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>6. <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> </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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>5. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27**

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 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. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>Jaja sadzone iżż 100.00g</b></p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 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 (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, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

			Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28</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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>K# gulasz z indykiem 235.00g</b> składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]				
---	--	--	--	--



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznica 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 nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li><b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</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><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	691.1	119.2	666.1	389.1	140.3	2006	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2913.3	503.3	2800.8	1635.2	586.5	8439.4	100
Białko [g]	10%	100	34.4	5	28.9	17.1	5.7	91.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	2.4	21.9	14.4	6.4	62.3	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	1.4	2.9	3.3	0.6	15.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0.5	11.1	4.8	3.1	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0	5.9	4.9	1.6	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.2	78.2	30.8	0	125.6	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.15	19.8	91.25	48.38	16.58	278.19	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.28	16.57	13.99	3.75	2.73	50.33	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.86	1.02	5.9	1.46	3.38	16.63	55
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.37
Sód [mg]	10%	2000	1356.94	56.72	584.61	585.8	234.33	2818.41	141
Potas [mg]	10%	4700	404.31	423	1164.42	291.86	123.61	2407.22	52
Wapń [mg]	10%	900	260.74	154.72	91.33	31.34	18.21	556.36	61
Fosfor [mg]	10%	580	212.14	143.22	374.15	106.37	14.09	849.98	147
Magnez [mg]	10%	304.5	30.71	40.27	91.91	21.27	7.83	192	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.66	0.53	4.27	1.22	0.31	7	109
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	5.08	43.37	15.48	3.14	76.91	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	0.52	1.62	0	3.2	31
witamina E [mg]	30%	9	1.89	0.16	3.81	2.76	1.31	9.96	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.06	0.15	0.07	0.02	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.25	0.29	0.12	0.02	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.5	0.41	6.42	3.17	0.18	10.71	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	3.05	10.39	9.28	1.88	30.51	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.76	0.15	1.62	1.62	0.65	7.04	156

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	691.3	66.9	761.8	410.9	78.8	2009.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2914.8	282.5	3198.4	1724.8	331.6	8452.3	101
Białko [g]	10%	100	27.8	0.5	34.8	17	5.5	85.7	87
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	0.5	27.5	16.6	2.7	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	0	2.9	3.2	1.7	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	14.2	2.2	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	7.6	3.3	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	58.9	63.4	0	132.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.88	16.33	98.76	48.91	8.1	281.99	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.28	13.09	11.82	3.81	7.55	57.57	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	2.7	10.02	1.61	0	19.34	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.76
Sód [mg]	10%	2000	949.78	2.7	546.38	859.29	54	2412.16	120
Potas [mg]	10%	4700	540.75	180.9	1369.31	241.29	0	2332.26	50
Wapń [mg]	10%	900	280.18	5.4	104.4	44.34	0	434.33	49
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	304.53	72.8	0	757.51	131
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	4.05	97.06	18.2	0	196.46	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.4	4.1	1.26	0	7.83	122
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	10.35	26.17	27.88	0	74.23	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.42	1.31	0	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.51	4.96	2.09	0	9.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.38	0.05	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.32	0.16	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.21	4.21	0.39	0	5.63	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	6.2	21.55	16.72	0	50.38	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.63	0	1.51	2.38	0.15	6.03	134

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	703.9	22.3	757.7	487.2	130.9	2102.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2967.2	94.4	3176	2053.3	548.1	8839.2	105
Białko [g]	10%	100	30.1	0.2	42.1	21.2	14.8	108.7	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	0	31.4	13.8	6.7	69.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	0	4.1	3.6	4.4	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	0	15.3	3.2	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	0	8.7	4	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.4	0	122.8	0	0	190.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.47	5.54	81.62	69.9	2.7	269.25	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.59	4.55	14.21	4.7	2.02	41.1	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.66	0.94	10.32	0.75	0	17.68	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	2000	1345.8	0.49	333.39	1178.93	324	3182.63	159
Potas [mg]	10%	4700	929.69	93.55	1614.04	120.79	0	2758.09	59
Wapń [mg]	10%	900	311.58	14.85	108.79	15.11	0	450.34	51
Fosfor [mg]	10%	580	462.71	8.91	281.23	12.36	0	765.21	132
Magnez [mg]	10%	304.5	115.49	8.41	88.3	6.88	0	219.09	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.05	0.14	3.29	0.53	0	7.02	109
Witamina A [μg]	25%	565	19.11	12.7	33.78	9.87	0	75.48	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.3	0	0.67	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.53	0.07	5.6	2.46	0	10.68	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.04	0.28	0.02	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.01	0.28	0.03	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.84	0.09	6.44	0.32	0	8.71	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.46	7.62	20.27	5.92	0	45.28	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0	0.92	3.27	0.89	7.95	177

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	650.7	67.3	620.7	480.4	149.8	1969.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2743.3	284.8	2606.3	2025.5	625	8285.1	98
Białko [g]	10%	100	34.4	0.7	29.6	23.4	10.8	99	99
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	0.2	22.7	12.6	9.4	61.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	0	4.4	3.5	6.4	21.6	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	8.9	3	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.1	5	3.4	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	21	126.9	0	158.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.15	16.84	77.97	68.64	5.4	262.02	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.69	11.58	11.12	3.61	5.4	46.42	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.86	2.45	7.18	0.7	0	14.2	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	2000	1235.53	2.34	134.84	1231.92	54	2658.64	134
Potas [mg]	10%	4700	361.92	138.06	1561.33	160.6	0	2221.92	47
Wapń [mg]	10%	900	262.36	14.04	101.04	29.89	0	407.34	45
Fosfor [mg]	10%	580	212.68	17.55	300.6	84.7	0	615.53	107
Magnez [mg]	10%	304.5	30.71	9.36	91.6	10.54	0	142.22	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	0.35	3.07	1.28	0	5.29	82
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	5.16	85.86	8.1	0	105.58	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.62	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	1.67	0.36	4.42	1.99	0	8.46	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.01	0.28	0.04	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.04	0.31	0.21	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	0.09	5.76	0.33	0	6.49	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	3.1	51.51	4.85	0	63.34	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.43	0	0.37	3.42	0.15	6.64	147

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	614.8	105	602.6	472.3	177.2	1972.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2586	445.2	2524.3	1989.5	741.3	8286.5	99
Białko [g]	10%	100	21.7	1	23.7	17	9.3	72.9	73
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	0.3	26.6	13.7	8.8	68.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0.1	8.3	3.9	2.3	19.6	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.4	0	11.2	1.5	3.3	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	0	4.4	3.1	1.8	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	292.8	0.1	0	304.3	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.63	25.38	70.73	70.74	15.79	276.28	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.67	20.73	9.79	4.85	1.12	52.19	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.34	1.83	7.44	1.22	1.45	19.3	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.9
Sód [mg]	10%	2000	818.65	1.08	193.99	1109.65	128.83	2252.21	112
Potas [mg]	10%	4700	492.71	426.6	1622.91	127.84	149.72	2819.8	60
Wapń [mg]	10%	900	299.44	6.48	145.41	31.03	14.77	497.14	55
Fosfor [mg]	10%	580	271.3	21.6	417.41	40.74	103.38	854.43	148
Magnez [mg]	10%	304.5	45.64	35.64	102.75	19.43	48.73	252.2	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	0.43	4.75	0.57	0.75	7.95	124
Witamina A [μg]	25%	565	11.34	8.1	44.25	4.52	4.69	72.93	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.66	1.01	0	3.71	37
witamina E [mg]	30%	9	3.1	0.22	2.94	1.63	1.25	9.17	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.03	0.34	0.02	0.1	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.1	0.66	0.07	0.04	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.91	0.51	5.95	0.2	0.46	8.04	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.8	4.85	26.55	2.71	2.81	43.76	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0	0.53	3.08	0.35	5.63	125

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681.7	89.2	577.2	552.9	88.9	1990.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2875.8	376.7	2419.9	2329.2	372.1	8373.8	99
Białko [g]	10%	100	28.9	0.7	35.3	31.1	5.4	101.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	0.7	24.2	16.5	4.7	61.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0	3.3	7.6	3.1	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	11.5	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	6	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.55	21.78	57.46	70.2	6.21	265.21	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.9	17.46	9.56	4.87	6.21	59.01	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	3.6	6.27	0.51	0	15.39	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.7
Sód [mg]	10%	2000	1338.58	3.6	172.26	1179.18	270	2963.63	149
Potas [mg]	10%	4700	540.75	241.2	386.83	70.06	0	1238.85	26
Wapń [mg]	10%	900	280.18	7.2	24.35	14.41	0	326.15	37
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	16.2	86.85	11.89	0	482.97	83
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	5.4	24.39	6.04	0	112.99	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.54	1.28	0.39	0	4.28	66
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	13.8	7.15	4.72	0	35.5	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.68	3.97	1.59	0	8.65	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.05	0.08	0.01	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.04	0.08	0.03	0	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.28	2.56	0.1	0	3.76	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	8.27	4.29	2.83	0	21.3	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0.01	0.47	3.27	0.75	7.4	165

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	698.2	105	711	350.2	149.8	2014.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2937.5	445.2	2992.5	1477.1	625	8477.5	101
Białko [g]	10%	100	33.6	1	45.4	20.1	10.8	111.1	111
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	0.3	20.2	8.7	9.4	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	0.1	6.2	2.4	6.4	23.6	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	0	7.3	1.5	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0	3.6	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	114.8	0.7	0	440.8	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.78	25.38	91.06	47.91	5.4	262.53	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.44	20.73	16.95	3.19	5.4	60.73	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.09	1.83	8.46	0.51	0	14.9	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.56
Sód [mg]	10%	2000	915.75	1.08	288.08	1079.28	54	2338.19	117
Potas [mg]	10%	4700	523.27	426.6	1238.22	97.6	0	2285.71	48
Wapń [mg]	10%	900	303.1	6.48	101.41	49.78	0	460.78	52
Fosfor [mg]	10%	580	388.19	21.6	446.49	99.37	0	955.66	165
Magnez [mg]	10%	304.5	41.47	35.64	87.19	18.73	0	183.04	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	0.43	2.8	0.51	0	6.32	99
Witamina A [μg]	25%	565	204.69	8.1	20.57	3.82	0	237.19	42
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	0.71	1.02	0	4.25	42
witamina E [mg]	30%	9	2.45	0.22	3.16	1.56	0	7.4	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.03	0.25	0.02	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.1	0.37	0.19	0	1.48	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.56	0.51	17.68	0.17	0	18.92	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.24	4.85	12.34	2.29	0	25.74	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0	0.8	2.99	0.15	5.84	130



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2009.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8450.6	100
Białko [g]	10%	100	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	270.78	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.48	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.78	56
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2660.84	133
Potas [mg]	10%	4700	2294.83	49
Wapń [mg]	10%	900	447.49	50
Fosfor [mg]	10%	580	754.47	130
Magnez [mg]	10%	304.5	185.43	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.53	102
Witamina A [μg]	25%	565	96.83	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	9.18	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.89	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.05	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.65	148