

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 23-29.12.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-23
<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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%</b>

### 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 kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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 rosolo 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>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w 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>8. <b>K# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>(karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g 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> <p>6. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [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> </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# barszcz zabieleny 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> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 130.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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> </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>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%</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: 3 - Środa, 2024-12-25

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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, 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, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 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 ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 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>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>7. <b>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>8. K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus pieczony z dyni i jabłka 200.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7%</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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. <b>K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 150.00g</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>5. Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li>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]</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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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. 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>]</li> <li>6. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</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>

wieprzowe 72%, woda, białko **sojowe**, E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka **sojowego**, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać **gluten, gorczycę, seler, mleko**]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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> </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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>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 z dorsza biała 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 54%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>7. <b>K# pasta serowa z brokulem 70.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], <b>k#</b> Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>				
---	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28**

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%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. R w mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</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. 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%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>K# gulasz z indykiem 235.00g</b> składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%,</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: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, 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 szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa 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]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>Koncentrat pomidorowy 30% 2%,  <b>Mąka pszena typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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>6. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	
--	--	---	--	--



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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

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

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	660.2	128.4	665.1	570.8	140.3	2165	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2782	542.2	2797.5	2409.6	586.5	9118	108
Białko [g]	10%	110	30.6	5.5	28.8	30.9	5.7	101.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	18	2.5	21.5	12.5	6.4	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	1.6	2.6	3	0.6	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	11.1	4	3.1	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0	5.9	4.4	1.6	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	78.2	23.1	0	113.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.29	21.29	91.49	84.11	16.58	308.78	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.3	18.23	15.66	10.22	2.73	62.16	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.02	5.06	1.25	3.38	13.69	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.56
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.2
Sód [mg]	10%	2000	1219.02	48.6	291.1	724.96	234.33	2518.03	126
Potas [mg]	10%	4700	527.88	237	909.4	301.48	123.61	2099.4	44
Wapń [mg]	10%	900	312.73	3.6	83.84	24.68	18.21	443.08	49
Fosfor [mg]	10%	580	322.83	12	342.92	88.15	14.09	780.01	134
Magnez [mg]	10%	304.5	38.95	19.8	64.16	24.75	7.83	155.5	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	0.23	3.93	0.98	0.31	6.37	99
Witamina A [μg]	25%	565	12.68	4.5	32.87	12.11	3.14	65.33	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.52	1.47	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	3.02	0.12	3.8	2.39	1.31	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.02	0.12	0.07	0.02	0.37	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.05	0.26	0.08	0.02	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.91	0.28	5.8	2.5	0.18	9.7	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	2.7	7.02	7.27	1.88	26.49	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.38	0.13	0.8	2.01	0.65	6.29	140

## 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	772.5	66.9	528.9	520.1	86.9	1975.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3254.9	282.5	2232.4	2189.6	369.4	8329.1	98
Białko [g]	10%	110	36.7	0.5	30	17	16.2	100.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	20.5	0.5	8.9	15.9	0	45.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	0	1.3	3	0	13.3	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	3.7	2.2	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.1	2.2	3.2	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	10.4	63.4	0	84.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.68	16.33	86.24	77.9	5.53	298.7	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.09	13.09	16.62	3.41	5.53	60.76	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	2.7	8.53	1.64	0	17.82	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.8
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.67
Sód [mg]	10%	2000	1110.43	2.7	291.46	695.76	54	2154.37	109
Potas [mg]	10%	4700	532.11	180.9	1434.19	306.36	0	2453.57	53
Wapń [mg]	10%	900	281.8	5.4	94.35	41.91	0	423.47	47
Fosfor [mg]	10%	580	370.99	12.15	228.29	78.2	0	689.64	118
Magnez [mg]	10%	304.5	80.93	4.05	82.28	25.49	0	192.76	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	0.4	2.73	1.23	0	6.41	100
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	10.35	42.79	27.2	0	87.02	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.19	1.31	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	0.51	2.12	2	0	6.8	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.24	0.06	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.23	0.14	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.21	4.89	0.49	0	6.25	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	6.2	25.67	16.32	0	52.21	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0	0.8	1.93	0.15	5.38	120

## 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	690.1	105	808.2	476.5	78.8	2158.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2912.3	445.2	3407.7	2014.4	331.6	9111.4	108
Białko [g]	10%	110	26.1	1	49.5	23.2	5.5	105.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	0.3	18.2	8.4	2.7	44.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	0.1	3.2	2.4	1.7	12.5	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	0	7	1.5	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	0	4.5	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	72	0	132	0.5	0	204.6	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.38	25.38	115.81	77.16	8.1	342.84	151
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.13	20.73	17.33	3.45	7.55	64.21	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	1.83	8.67	0.64	0	16.52	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.96
Sód [mg]	10%	2000	786.59	1.08	324.6	1085.22	54	2251.5	112
Potas [mg]	10%	4700	1002.3	426.6	1100.33	178.33	0	2707.57	57
Wapń [mg]	10%	900	306.31	6.48	99.69	34.66	0	447.15	50
Fosfor [mg]	10%	580	465.82	21.6	174.59	76.15	0	738.16	127
Magnez [mg]	10%	304.5	113.59	35.64	51.36	8.2	0	208.8	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.99	0.43	2.15	0.47	0	6.05	95
Witamina A [μg]	25%	565	20.87	8.1	15.87	10.35	0	55.19	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.33	0	0.67	1.02	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.48	0.22	2.82	1.98	0	7.52	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.03	0.16	0.03	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.1	0.21	0.14	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	0.51	4.23	0.56	0	7.25	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.81	4.85	9.52	6.2	0	32.4	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.18	0	0.9	3.01	0.15	5.62	125

## 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	823.4	123.3	492.1	483.4	149.8	2072.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3469.1	521.4	2075.6	2040.4	625	8731.7	103
Białko [g]	10%	110	40.3	1.1	31.2	20.3	10.8	103.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	22.1	0.6	9.6	11.1	9.4	53.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	0	1.9	3.2	6.4	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	0	4	3	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	0.1	2.4	3.4	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	0	56.7	126.9	0	195	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.57	30.19	73.83	75.67	5.4	303.67	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.07	25.15	11.55	1.9	5.4	60.07	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.92	3.74	7.64	0.7	0	18	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.33
Sód [mg]	10%	2000	1365.01	4.44	138.12	918.72	54	2480.29	124
Potas [mg]	10%	4700	466.89	294.48	1855.49	160.6	0	2777.48	58
Wapń [mg]	10%	900	318.54	36.59	115.43	29.89	0	500.46	55
Fosfor [mg]	10%	580	343.58	31.44	474.79	84.7	0	934.52	161
Magnez [mg]	10%	304.5	41.33	10.31	116.88	10.54	0	179.07	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	0.74	3.59	1.28	0	6.52	102
Witamina A [μg]	25%	565	11.11	12.4	101.15	8.1	0	132.76	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0	0.4	1.62	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	3.29	0.84	3	1.99	0	9.14	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.05	0.29	0.04	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.08	0.43	0.21	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.49	0.41	8.83	0.33	0	10.08	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.66	7.44	60.69	4.85	0	79.66	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.01	0.38	2.55	0.15	6.2	138

## 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	693.3	192	525.8	600.8	145.9	2157.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2922.8	814.7	2207	2525.1	612	9081.8	108
Białko [g]	10%	110	31.2	17.2	20.2	24	6.5	99.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	0.3	18.7	22.3	5.5	64.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	0.1	3.3	4.6	0.5	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	0	9	9	2.9	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	0	4.4	6.9	1.7	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	0	147.9	28.6	0.3	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	104.02	30.91	73.39	76.14	18.67	303.14	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.4	26.27	10.67	2.59	3.88	57.82	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.5	1.83	8.45	0.7	2.52	17.02	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.46
Sód [mg]	10%	2000	1026.49	55.08	147.13	731.56	44.87	2005.14	100
Potas [mg]	10%	4700	540.42	426.6	1669.97	326.2	316.75	3279.96	70
Wapń [mg]	10%	900	305.92	6.48	151.45	20.36	44.27	528.48	59
Fosfor [mg]	10%	580	283.79	21.6	362.47	109.19	118.12	895.18	154
Magnez [mg]	10%	304.5	46.05	35.64	107	27.01	39.78	255.5	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.04	0.43	4.42	0.67	1.41	7.99	124
Witamina A [μg]	25%	565	23.16	8.1	49.71	7.2	7.29	95.48	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.01	1.51	0	3.57	35
witamina E [mg]	30%	9	2.41	0.22	3.01	4.21	1.23	11.09	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.35	0.05	0.17	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.1	0.51	0.04	0.18	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.51	6.09	1.27	0.82	9.35	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.89	4.85	29.82	4.32	4.37	57.28	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0.15	0.4	2.03	0.12	5.01	111

## 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	685.1	68.9	536.9	577.9	88.9	1957.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	290.5	2258.9	2437.5	372.1	8249.5	97
Białko [g]	10%	110	28.8	1.1	37	33.3	5.4	105.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	0.3	15.5	14.8	4.7	50.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0	2.8	6.8	3.1	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	6.2	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	3.3	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.98	17.11	65.84	78.03	6.21	278.19	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.58	12.48	9.91	3.93	6.21	53.13	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	3.69	7.49	0.64	0	16.84	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.36
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.98
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	56.43	172.88	1341.72	270	3147.22	158
Potas [mg]	10%	4700	540.75	351.27	383.3	103.81	0	1379.14	29
Wapń [mg]	10%	900	280.18	27.54	24.68	14.41	0	346.82	39
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	30.64	86.4	14.32	0	499.39	85
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	20.92	24.61	9.82	0	132.51	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.56	1.29	0.44	0	4.37	68
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	7.04	6.91	4.94	0	28.73	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.47	2.09	1.58	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.05	0.07	0.02	0	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.06	0.08	0.03	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.47	2.56	0.15	0	4	34
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.22	4.15	2.97	0	17.24	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0.15	0.48	3.72	0.75	7.86	176

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2068.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8717.6	103
Białko [g]	10%	110	103.9	94
Tłuszcz [g]	10%	66	53.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	301.01	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	60.11	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.77	55
% energii z białka	10%	17	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2351.79	118
Potas [mg]	10%	4700	2569.17	54
Wapń [mg]	10%	900	453	50
Fosfor [mg]	10%	580	803.4	138
Magnez [mg]	10%	304.5	192.89	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.33	99
Witamina A [µg]	25%	565	75.77	13
Witamina D [µg]	10%	10	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	8.59	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.8	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.55	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.87	131