

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 23-29.09.2024 rok ,  
Catering Królewicz

|                                                                                              |                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                      |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2024-09-23                                                                                             |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| 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: 49%, białka: 21%, tłuszczów: 30%                                                         |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II śniadanie                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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%<br>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b> , Płatki gryczane S 16%<br>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%<br>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b> , mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b> , woda, drożdże, sól]<br>5. <b>P# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b> , woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b> , cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b> , kwas askorbinowy]<br>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. ] | 1. <b>Rw koktajl z wiśnią i bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%</b> , Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEx 10% | 1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]<br>2. <b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanaka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%<br>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%<br>4. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b> , białka <b>mleka</b> , kultury bakterii jogurtowych], | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych ]<br>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%<br>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b> , mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b> , woda, drożdże, sól]<br>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).]<br>5. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% | 1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 15%, 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% |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7. K#w łopatka konserwowa 50.00g [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</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>, <b>mleko</b>]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. 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%</p> <p>6. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |
| Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |
| 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%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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,</p>                     | <p>1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%</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 żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 150.00g składniki: #ziemniaki</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>aminokwasy)]</p> <p>6. 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</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. 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>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> |  | <p>90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu pieczarkowego 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 26%</b>, Pieczarka uprawna świeża 9%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>5. <b>Pasztet z soczewicy 80.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-09-25**

| 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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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>Jaja gotowane iż 50.00g</b></p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>8. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> | <p>1. <b>K# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszaneczka 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%</p> <p>3. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany 150.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>K#o bolognese wegetariańskie 300.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. K#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, chlorek 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> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-26**

| 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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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. K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>7. 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>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</p> | <p>1. <b>K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</p> | <p>1. K# kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: Śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. <b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>7. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> | <p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (karoteny).]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-27</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 gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane 5 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><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)]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> <li>Śliwki 40.00g</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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 74%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ser Hit Ryki 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki:</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |
| Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |
| 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Ser hit ryki 15.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) –</p> | <p>1. <b>#morele suszone 20.00g</b> [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki]</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ogórek 100.00g</p> <p>4. <b>K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# sałatka jarzynowa 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2%</p> | <p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>substancja konserwująca. ]</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. <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>MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> | <p>[składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [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</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-29**

| 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 orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, <b>białka mleka</b>, Żywe kultury bakterii <b>jogurtowych</b>], Sól biała 0%</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 digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> | <p>1. Brzoskwinia 80.00g</p> <p>2. K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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# 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 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>]</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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 digliceridy 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# twaróg z koperkiem 50.00g</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>6. K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p> | <p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-23

| 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%          | NAN               | 687                | 102.9        | 563.1  | 404.1   | 195.6             | 1952.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2893.2             | 434.6        | 2362.1 | 1698.9  | 818.5             | 8207.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 36.2               | 4.8          | 28.2   | 19.3    | 6                 | 94.7            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.7               | 2            | 21.1   | 11.4    | 8.4               | 59.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.2                | 1.2          | 4.4    | 3       | 0.8               | 16.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.5                | 0.4          | 7.7    | 3.5     | 4.3               | 18.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.5                | 0            | 4.7    | 5.2     | 2.4               | 17              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 6.3          | 13.4   | 30.3    | 0                 | 60.5            | 19                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 103.46             | 16.54        | 69.85  | 60.37   | 25.97             | 276.21          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.71              | 14.99        | 9.97   | 2.29    | 3.14              | 46.11           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 11.28              | 0.61         | 9.86   | 8.98    | 4.36              | 35.11           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 21                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 18.28              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 27.7               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 49                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 54.02              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1302.76            | 57.06        | 452.7  | 579.98  | 314.06            | 2706.58         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 742.44             | 319.86       | 839.23 | 556.55  | 235.01            | 2693.1          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 294.22             | 153.36       | 82.48  | 63.44   | 32.92             | 626.44          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 440.74             | 129.42       | 417.61 | 318.11  | 86.28             | 1392.18         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 109.01             | 27           | 151.28 | 95.13   | 40.14             | 422.58          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.54               | 0.27         | 3.39   | 3.93    | 0.76              | 11.9            | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 15.22              | 3.75         | 17.1   | 14.59   | 4.19              | 54.87           | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0.01         | 1.43   | 1.62    | 0                 | 4.09            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.92               | 0.12         | 3.05   | 2.83    | 1.9               | 10.83           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.37               | 0.05         | 0.4    | 0.31    | 0.14              | 1.29            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.47               | 0.23         | 0.5    | 0.21    | 0.04              | 1.47            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 5.25               | 0.28         | 6.65   | 7.39    | 1.45              | 21.04           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 2.25         | 10.26  | 8.75    | 2.51              | 32.92           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.61               | 0.15         | 1.25   | 1.61    | 0.87              | 6.76            | 0                  |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-24

| 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%          | NAN               | 749.2              | 94.5         | 590     | 496.9   | 88.9              | 2019.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3147.9             | 399.3        | 2480    | 2089.6  | 372.1             | 8489.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32.6               | 10.7         | 48.6    | 20.6    | 5.4               | 118             | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 24.4               | 1.9          | 19.6    | 13.6    | 4.7               | 64.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.5                | 0.1          | 3.4     | 3       | 3.1               | 17.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.4                | 0.3          | 6.7     | 4.3     | 0                 | 17.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.3                | 1.2          | 7.1     | 5.7     | 0                 | 20.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 100.2   | 25.9    | 0                 | 136.4           | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 105.48             | 8.67         | 57.97   | 78.2    | 6.21              | 256.55          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.87              | 7.25         | 12.05   | 2.94    | 6.21              | 44.34           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 11.57              | 0.41         | 6.38    | 10.53   | 0                 | 28.9            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 21                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 27.38              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 30.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 49                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 42.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 940.33             | 32           | 255.35  | 983.8   | 270               | 2481.5          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 715.82             | 102.46       | 1620.46 | 498.73  | 0                 | 2937.49         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 306.1              | 8.84         | 185.33  | 64.38   | 0                 | 564.66          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 449.68             | 38.84        | 685.49  | 294.96  | 0                 | 1468.98         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 106.48             | 16.67        | 154.27  | 98.7    | 0                 | 376.15          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.47               | 0.28         | 3.52    | 3.85    | 0                 | 11.13           | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 16.59              | 4.35         | 83.87   | 27.69   | 0                 | 132.52          | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.79    | 1.13    | 0                 | 2.95            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 4                  | 0.98         | 6.35    | 3.56    | 0                 | 14.91           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.35               | 0.08         | 0.44    | 0.33    | 0                 | 1.21            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.48               | 0.02         | 0.66    | 0.19    | 0                 | 1.36            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.29               | 0.38         | 20.14   | 5.5     | 0                 | 28.33           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.95               | 2.61         | 50.32   | 6.82    | 0                 | 69.72           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.61               | 0.08         | 0.7     | 2.73    | 0.75              | 6.2             | 0                  |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-25

| 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%          | NAN               | 646.7       | 136.5        | 651.9  | 401.8   | 177.2             | 2014.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2721.4      | 569.8        | 2745.2 | 1684.3  | 741.3             | 8462.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 30.2        | 6.7          | 32.5   | 18.8    | 9.3               | 97.7            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 17.5        | 7.8          | 15.8   | 16      | 8.8               | 66.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.6         | 1.8          | 2.7    | 3.5     | 2.3               | 16.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.8         | 1.6          | 6.3    | 5.8     | 3.3               | 21              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.8         | 3.4          | 3.6    | 6.2     | 1.8               | 19.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2       | 0            | 20.2   | 0       | 0                 | 157.4           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 96.89       | 10.31        | 100.55 | 49      | 15.79             | 272.56          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.42       | 4.26         | 13.99  | 3.67    | 1.12              | 36.49           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10.16       | 1.07         | 11.69  | 6.93    | 1.45              | 31.31           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 21                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 19.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 35.75              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 49                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 44.57              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1326.34     | 30.44        | 271.99 | 453.31  | 128.83            | 2210.92         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 503.04      | 125.25       | 512.01 | 380.83  | 149.72            | 1670.88         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 293.77      | 14.17        | 39.99  | 38.53   | 14.77             | 401.25          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 344.89      | 151.38       | 116.12 | 182.71  | 103.38            | 898.48          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 70.76       | 66.48        | 38.54  | 64.93   | 48.73             | 289.46          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.23        | 1.47         | 1.57   | 2.66    | 0.75              | 8.71            | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 8.1         | 0            | 10.19  | 13.5    | 4.69              | 36.49           | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.64        | 0            | 0.4    | 1.01    | 0                 | 3.06            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.06        | 2.88         | 2.51   | 4.11    | 1.25              | 12.84           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16        | 0.11         | 0.11   | 0.23    | 0.1               | 0.73            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.58        | 0.04         | 0.12   | 0.11    | 0.04              | 0.9             | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.41        | 0.58         | 3.09   | 3.91    | 0.46              | 9.47            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 4.85        | 0            | 6.11   | 8.1     | 2.81              | 21.89           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0           | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.68        | 0.08         | 0.75   | 1.25    | 0.35              | 5.52            | 0                  |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-26

| 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%          | NAN               | 690.7       | 212.5        | 906.5   | 355.8   | 149.8             | 2315.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2908.3      | 896          | 3809.1  | 1493.5  | 625               | 9732.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 34.7        | 7.9          | 47.3    | 17.4    | 10.8              | 118.2           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 17.9        | 4.4          | 31.3    | 11.9    | 9.4               | 75              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7           | 1.4          | 5       | 3.2     | 6.4               | 23.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.4         | 1.1          | 13.7    | 3.8     | 0                 | 21.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.8         | 1.2          | 7.4     | 5       | 0                 | 17.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3        | 0            | 109.8   | 55.3    | 0                 | 175.5           | 58                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 102.62      | 36.93        | 113.43  | 48.32   | 5.4               | 306.72          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.12       | 6.66         | 13.43   | 3.21    | 5.4               | 42.83           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.96        | 3.44         | 9.09    | 7.39    | 0                 | 29.89           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 21                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 20.88              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 32.03              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 49                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 47.09              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1307.35     | 29.61        | 203.69  | 479.07  | 54                | 2073.74         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 560.19      | 189.75       | 1002.64 | 590.53  | 0                 | 2343.13         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 286.84      | 25.81        | 131.49  | 50.02   | 0                 | 494.18          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 359.74      | 186.46       | 211     | 292.3   | 0                 | 1049.51         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 90.11       | 56.44        | 88.04   | 78.37   | 0                 | 312.97          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.8         | 1.72         | 3.02    | 3.25    | 0                 | 9.8             | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 9.6         | 1.11         | 39.18   | 28.13   | 0                 | 78.04           | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.03        | 0            | 0.13    | 1.78    | 0                 | 2.95            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.13        | 0.66         | 4.87    | 2.92    | 0                 | 10.6            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.3         | 0.17         | 0.41    | 0.27    | 0                 | 1.17            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.42        | 0.06         | 0.25    | 0.21    | 0                 | 0.96            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.98        | 0.36         | 3.94    | 7.01    | 0                 | 14.3            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.76        | 0.67         | 23.51   | 8.72    | 0                 | 38.66           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0           | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.63        | 0.08         | 0.56    | 1.33    | 0.15              | 5.18            | 0                  |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-27

| 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%          | NAN               | 713.8       | 281.3        | 597.1  | 424.7   | 145.4             | 2162.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3004.2      | 1183.5       | 2510   | 1779.8  | 611.8             | 9089.6          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 36.7        | 10.8         | 39.5   | 20.9    | 5.9               | 114             | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 20.1        | 8            | 19.8   | 17.7    | 3.9               | 69.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 8.7         | 1.9          | 6.6    | 3.9     | 0.5               | 21.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.3         | 1.8          | 6.7    | 6.6     | 1.5               | 19.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.5         | 3.3          | 3.2    | 6.6     | 0.8               | 17.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3        | 0            | 35.6   | 0       | 0                 | 45.9            | 15                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 101.08      | 43.47        | 68.35  | 48.53   | 22.84             | 284.3           | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.31       | 8.24         | 10.47  | 2.74    | 3.02              | 39.8            | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.17        | 4.24         | 6.42   | 6.61    | 2.85              | 29.3            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 21                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 19.72              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 28.68              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 49                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 51.6               |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1035.91     | 35.68        | 398.52 | 770.91  | 31.07             | 2272.12         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 466.59      | 307.48       | 741.67 | 298.48  | 119.26            | 1933.5          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 275.32      | 40.11        | 74.67  | 42.59   | 15.42             | 448.13          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 269.74      | 264.71       | 174.03 | 185.41  | 23.26             | 917.16          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 50.51       | 88.06        | 54.24  | 80.68   | 9.03              | 282.55          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.33        | 2.3          | 2      | 2.62    | 0.48              | 8.75            | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 9.6         | 1.56         | 50.29  | 6.37    | 4.48              | 72.31           | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.03        | 0            | 0.62   | 1.01    | 0                 | 2.66            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.94        | 2.36         | 2.55   | 3.98    | 0.73              | 11.57           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.15        | 0.29         | 0.13   | 0.21    | 0.04              | 0.84            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.4         | 0.09         | 0.22   | 0.1     | 0.03              | 0.86            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.38        | 0.99         | 3.68   | 3.57    | 0.41              | 10.05           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.76        | 0.93         | 29.3   | 3.82    | 2.68              | 42.51           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0           | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.87        | 0.09         | 1.1    | 2.14    | 0.08              | 5.68            | 0                  |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-28

| 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%          | NAN               | 679.7       | 192.3        | 705.1   | 373.6   | 88.9              | 2039.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2861.1      | 811.4        | 2948.3  | 1572.3  | 372.1             | 8565.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 33.4        | 6.7          | 30.6    | 18.5    | 5.4               | 94.8            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.2        | 3.4          | 34.6    | 9.4     | 4.7               | 70.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.1         | 1.1          | 9.5     | 2.6     | 3.1               | 22.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.2         | 0.8          | 16.1    | 2.3     | 0                 | 22.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.6         | 0.8          | 5.5     | 4.2     | 0                 | 15.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3        | 0            | 74.8    | 41.1    | 0                 | 126.3           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 100.28      | 35.48        | 72.77   | 57.69   | 6.21              | 272.44          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.57       | 9.33         | 14.53   | 3.1     | 6.21              | 47.75           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.62        | 3.71         | 10.35   | 8.14    | 0                 | 31.84           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 21                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 19.06              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 30.99              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 49                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 49.95              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1314.1      | 27.45        | 586.18  | 984.69  | 270               | 3182.43         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 673.68      | 402.21       | 1390.32 | 589.7   | 0                 | 3055.92         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 292.06      | 39.6         | 102.13  | 56.35   | 0                 | 490.14          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 424.72      | 139.77       | 447.31  | 245     | 0                 | 1256.81         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 96.95       | 42.39        | 117.12  | 84.04   | 0                 | 340.51          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.87        | 1.7          | 4.13    | 3.18    | 0                 | 11.89           | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 15.22       | 4.75         | 92.62   | 15.26   | 0                 | 127.87          | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.03        | 0            | 1.04    | 1.21    | 0                 | 3.29            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.81        | 0.8          | 4.29    | 2.46    | 0                 | 10.37           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.31        | 0.13         | 0.84    | 0.26    | 0                 | 1.57            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.45        | 0.09         | 0.49    | 0.2     | 0                 | 1.24            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.02        | 1.04         | 10.42   | 4.36    | 0                 | 17.86           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13        | 2.85         | 52.56   | 8.68    | 0                 | 73.23           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0           | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.65        | 0.07         | 1.62    | 2.73    | 0.75              | 7.95            | 0                  |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-29

| 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%          | NAN               | 612.4              | 88.2         | 739.4   | 426.1   | 78.8              | 1945.1          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2570.9             | 372          | 3108.9  | 1790.3  | 331.6             | 8173.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 30.9               | 4.4          | 46.8    | 19.9    | 5.5               | 107.6           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 21.4               | 1.9          | 21.2    | 13.2    | 2.7               | 60.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 8                  | 1.1          | 5.4     | 3.2     | 1.7               | 19.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.8                | 0            | 7.5     | 4.1     | 0                 | 18.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.9                | 0            | 4.7     | 5.5     | 0                 | 15.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 325.2              | 0            | 85.9    | 0.5     | 0                 | 411.7           | 137                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 78.92              | 13.96        | 97.23   | 61.17   | 8.1               | 259.39          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 12.14              | 10.58        | 11.94   | 3.73    | 7.55              | 45.96           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10                 | 1.36         | 14.15   | 8.7     | 0                 | 34.23           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 21                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 22.47              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 27.2               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 49                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 50.33              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 957.42             | 38.15        | 349.74  | 890.99  | 54                | 2290.32         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 709.3              | 144          | 1456.72 | 470.01  | 0                 | 2780.04         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 332.89             | 6.48         | 130.63  | 70.62   | 0                 | 540.64          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 562.25             | 17.28        | 611.11  | 295.59  | 0                 | 1486.24         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 116.08             | 5.76         | 162.82  | 84.23   | 0                 | 368.9           | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.72               | 0.43         | 4.05    | 3.35    | 0                 | 12.57           | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 202.97             | 1.62         | 82.61   | 13.88   | 0                 | 301.09          | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 2.5                | 0            | 1.02    | 1.02    | 0                 | 4.55            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.87               | 0.53         | 3.98    | 3.63    | 0                 | 11.03           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.32               | 0.01         | 0.56    | 0.3     | 0                 | 1.21            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.87               | 0.03         | 0.53    | 0.25    | 0                 | 1.71            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 3.82               | 0.65         | 18.86   | 4.97    | 0                 | 28.32           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.21               | 0.97         | 49.57   | 8.33    | 0                 | 64.08           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.65               | 0.1          | 0.97    | 2.47    | 0.15              | 5.72            | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2064.3             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8674.3             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 106.4              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 66.6               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 19.7               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 19.8               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 17.4               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 159.1              | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 275.45             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 43.33              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 31.51              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 21                | -                  | 21                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 30                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 49                | -                  | 49                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2459.66            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2487.72            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 509.35             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 1209.91            | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 341.87             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 10.68              | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 114.74             | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 3.37               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 11.73              | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 1.14               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.21               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 18.48              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 49                 | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.14               | 0                  |