

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2-8.12.2024 rok ,  
Catering Królewicz

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2024-12-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa)</b><br><b>[właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2000 Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | węglowodanów: 52%, białka: 20%, tłuszczów: 28%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, | 1. K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko</b> , <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ] | 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]<br>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%<br>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b><br>4. K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka 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 diglicerdy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator | 1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko</b> , <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> |                                                                                                                                                                                                      | <p>-niskotłuszczowy 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Passata S 30%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [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: 2 - Wtorek, 2024-12-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                     |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II śniadanie                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek dodatkowy                                                                                                                                   |
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1. Gruszka 40.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, 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# zupa kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych</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>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b><br/>[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><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p> |  | <p>proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>k# Jogurt naturalny</b> 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>5. <b>K# pieczeń drobiowa faszerowana</b> warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], <b>k# Jogurt naturalny</b> Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</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>Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, <b>p# włoszczyzna</b> kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | II śniadanie                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerdy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> | <p>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</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. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%</b>, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>4. K# farsz z kurczakiem i kapustą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</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 diglicerdy 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 makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</p> | <p>1. K#k 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%</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza bulgur 12%</b> , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |
| 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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b> , <b>Kasza orkiszowa S 16%</b><br>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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>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)]<br>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]<br>7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b> , trifosforany, błonnik | 1. <b>Rw koktajl z truskawką i bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%</b> , Banan 25%, Truskawki mrożone 20% | 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]<br>2. <b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka 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. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b><br>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b> , Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%<br>6. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b> , Olej rzepakowy | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]<br>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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. <b>K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b> , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b> , białka <b>mleka</b> , kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | 1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> , <b>śmietanka</b> , kultury bakterii mlekowych] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                           |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|--|--|
| <p>pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. <b>K# twarożek 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>uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|--|--|

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane 5 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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><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# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: <b>#ziemniaki 100%</b> [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</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 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07**

| 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. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w 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</p> | <p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w</b> 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# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. <b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 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: 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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>, <b>mleko</b>]</p> | <p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <p>zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><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]</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, Żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><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]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 675.8              | 127.8        | 503.9  | 508     | 230.1             | 2045.7          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2845.5             | 539.5        | 2112.6 | 2131    | 962.4             | 8591.2          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34.3               | 5.5          | 26.5   | 20.6    | 14.5              | 101.6           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.6               | 2.5          | 19.7   | 19.1    | 11.4              | 70.4            | 107                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.9                | 1.5          | 6      | 3.2     | 1.1               | 19              | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.3                | 0            | 8.4    | 6.1     | 6.2               | 23.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.5                | 0            | 2.3    | 6.5     | 3.3               | 15.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 53     | 0.2     | 30                | 93.7            | 31                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 99.73              | 21.25        | 59.5   | 67.5    | 18.41             | 266.41          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.49              | 18.05        | 10.94  | 3.26    | 2.36              | 49.14           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.48               | 1.02         | 9.07   | 8.34    | 2.33              | 30.26           | 101                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 20.06              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 28                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 31.01              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 48.92              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1103.86            | 47.16        | 547.88 | 1045.68 | 43.56             | 2788.16         | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 537.24             | 237          | 770.78 | 382.06  | 470.43            | 2397.52         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 272.62             | 3.6          | 63.69  | 61      | 18.82             | 419.74          | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 268.84             | 12           | 225.02 | 267.31  | 214.4             | 987.57          | 170                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 50.51              | 19.8         | 67.2   | 82.94   | 56.48             | 276.94          | 92                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.47               | 0.23         | 2.37   | 3.15    | 0.88              | 8.13            | 127                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 15.22              | 4.5          | 22.81  | 7.87    | 9.95              | 60.37           | 11                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0            | 0.79   | 1.01    | 0                 | 2.84            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.31               | 0.12         | 1.25   | 3.97    | 2.31              | 9.98            | 111                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.02         | 0.46   | 0.27    | 0.13              | 1.07            | 108                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.4                | 0.05         | 0.26   | 0.19    | 0.11              | 1.03            | 104                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.73               | 0.28         | 5.85   | 4.61    | 3.96              | 16.44           | 142                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.13               | 2.7          | 10.68  | 4.72    | 3.2               | 30.45           | 46                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.06               | 0.13         | 1.52   | 2.9     | 0.12              | 6.97            | 154                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Zawartość w porcji                    |              |                   |             |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 694.2       | 99.5         | 535.3  | 506.7   | 78.8              | 1914.7          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2920.4      | 419.3        | 2248.4 | 2125.5  | 331.6             | 8045.4          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.4        | 5.7          | 31.2   | 21.4    | 5.5               | 96.4            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 20.4        | 2.7          | 19.1   | 18.5    | 2.7               | 63.6            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.5         | 1.7          | 6.9    | 5.7     | 1.7               | 22.7            | 103                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.7         | 0            | 6.5    | 7.2     | 0                 | 18.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.8         | 0            | 3.1    | 5.3     | 0                 | 13.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2       | 0            | 71.2   | 53.5    | 0                 | 262.1           | 88                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 99.71       | 13.28        | 62.47  | 68.42   | 8.1               | 251.99          | 106                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.39       | 11.12        | 13.34  | 1.93    | 7.55              | 48.35           | 102                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.22        | 0.75         | 6.01   | 9.74    | 0                 | 25.73           | 86                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 22.02              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 28                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 29.51              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 48.47              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1268.2      | 54.72        | 442.63 | 668.13  | 54                | 2487.7          | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 717.78      | 42.48        | 817.71 | 585.9   | 0                 | 2163.88         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 305.11      | 4.32         | 75.66  | 59.4    | 0                 | 444.49          | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 498.97      | 5.4          | 291.78 | 381.1   | 0                 | 1177.26         | 203                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 101         | 2.88         | 70.21  | 105.13  | 0                 | 279.23          | 92                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.46        | 0.1          | 2.07   | 4.23    | 0                 | 9.88            | 154                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.35       | 1.59         | 49.97  | 25.71   | 0                 | 90.62           | 16                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.64        | 0            | 0.44   | 1.66    | 0                 | 3.76            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.9         | 0.11         | 2.24   | 2.77    | 0                 | 8.03            | 89                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.32        | 0            | 0.19   | 0.61    | 0                 | 1.14            | 115                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.61        | 0.01         | 0.26   | 0.34    | 0                 | 1.25            | 125                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.03        | 0.03         | 10.51  | 8.09    | 0                 | 20.67           | 179                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.01        | 0.95         | 28.81  | 5.63    | 0                 | 43.41           | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.52        | 0.15         | 1.22   | 1.85    | 0.15              | 6.21            | 138                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 773.4              | 124.3        | 595    | 374.1   | 145.4             | 2012.4          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3252.4             | 523          | 2501.4 | 1569.2  | 611.8             | 8458.1          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 46                 | 3.6          | 29.9   | 11.9    | 5.9               | 97.6            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 23.6               | 3.1          | 20.9   | 13.6    | 3.9               | 65.4            | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 11.2               | 0.4          | 3.4    | 3.9     | 0.5               | 19.6            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.3                | 0.6          | 10.1   | 2.1     | 1.5               | 16.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.5                | 1.9          | 4.9    | 4.3     | 0.8               | 15.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 163.2  | 0.1     | 0                 | 173.8           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 99.09              | 21.89        | 72.85  | 54.36   | 22.84             | 271.06          | 115                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.77              | 1.89         | 36.93  | 3.49    | 3.02              | 61.11           | 128                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.16              | 3.07         | 2.48   | 7.15    | 2.85              | 25.73           | 86                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 17.01              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 28                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 27.91              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 55.09              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1513.09            | 7.24         | 269.36 | 613.13  | 31.07             | 2433.91         | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 454.89             | 268.18       | 798.37 | 389.07  | 119.26            | 2029.79         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 276.67             | 21.35        | 89.1   | 40.44   | 15.42             | 442.99          | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 271.54             | 116.67       | 512.77 | 184.95  | 23.26             | 1109.2          | 191                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 66.26              | 51.83        | 137.52 | 68.64   | 9.03              | 333.31          | 110                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.42               | 0.87         | 3.76   | 2.71    | 0.48              | 9.27            | 145                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 8.1                | 10.91        | 76.97  | 14.67   | 4.48              | 115.14          | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0            | 1.25   | 1.01    | 0                 | 3.3             | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.88               | 1.93         | 3.19   | 2.77    | 0.73              | 10.52           | 117                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.14               | 0.2          | 0.24   | 0.23    | 0.04              | 0.87            | 87                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.04         | 0.48   | 0.11    | 0.03              | 1.07            | 108                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 1.96         | 11.17  | 3.92    | 0.41              | 18.87           | 164                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.85               | 6.54         | 6.27   | 8.26    | 2.68              | 28.63           | 42                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.2                | 0.02         | 0.74   | 1.7     | 0.08              | 6.08            | 135                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 668.7              | 102.3        | 751.1  | 409     | 149.8             | 2081.1          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2813.5             | 432.1        | 3151.9 | 1718.2  | 625               | 8740.8          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32                 | 4            | 33.2   | 15.1    | 10.8              | 95.2            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.7               | 1.7          | 28     | 12.5    | 9.4               | 70.5            | 106                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.5                | 1            | 5.7    | 3.3     | 6.4               | 22              | 100                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.5                | 0.3          | 10.1   | 4       | 0                 | 19.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.6                | 0.1          | 6.1    | 5.1     | 0                 | 16.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 4.9          | 14.2   | 105.7   | 0                 | 135.7           | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 98.02              | 18.26        | 97.03  | 63.2    | 5.4               | 281.92          | 119                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.54              | 15.67        | 11.61  | 4.33    | 5.4               | 52.57           | 111                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 10.21              | 1.41         | 11.02  | 8.7     | 0                 | 31.35           | 105                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 19.28              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 28                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 31.75              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 48.98              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1054.36            | 45.36        | 583.52 | 639.7   | 54                | 2376.96         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 497.72             | 365.22       | 497.2  | 484.94  | 0                 | 1845.09         | 40                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 301.47             | 130.86       | 62.06  | 59.68   | 0                 | 554.08          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 333.48             | 114.03       | 284.02 | 293.73  | 0                 | 1025.27         | 177                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 53.1               | 30.33        | 84.7   | 85.62   | 0                 | 253.76          | 83                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.43               | 0.53         | 2.49   | 3.97    | 0                 | 8.43            | 131                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 9.98               | 22.02        | 4.91   | 13.88   | 0                 | 50.8            | 9                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.04               | 0            | 0.27   | 1.52    | 0                 | 2.84            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.72               | 0.16         | 3.92   | 3.31    | 0                 | 10.12           | 113                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.05         | 0.3    | 0.3     | 0                 | 0.83            | 84                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.52               | 0.22         | 0.15   | 0.28    | 0                 | 1.19            | 119                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.43               | 0.4          | 5.05   | 4.94    | 0                 | 11.84           | 103                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.99               | 13.21        | 2.94   | 8.33    | 0                 | 30.48           | 45                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.92               | 0.12         | 1.62   | 1.77    | 0.15              | 5.94            | 133                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Zawartość w porcji                    |              |                   |             |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 667.7       | 221.3        | 737.2  | 345.3   | 88.9              | 2060.5          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2809.8      | 933.2        | 3114.2 | 1448.7  | 372.1             | 8678.2          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.9        | 7.4          | 42.1   | 14.6    | 5.4               | 98.5            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.6        | 4.2          | 13.4   | 12.4    | 4.7               | 53.4            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5           | 1.1          | 2.1    | 2.9     | 3.1               | 14.3            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9         | 1.1          | 5.2    | 4.2     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9         | 1.3          | 2.7    | 5.3     | 0                 | 14.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.9        | 0            | 63     | 0       | 0                 | 74              | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 100.88      | 40.36        | 114.22 | 46.98   | 6.21              | 308.66          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.6        | 7.38         | 9.74   | 1.76    | 6.21              | 40.71           | 87                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.54        | 4.05         | 4.49   | 6.61    | 0                 | 24.7            | 83                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 18.99              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 28                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 27.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 53.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 763.98      | 21.15        | 190.71 | 756.34  | 270               | 2002.19         | 101                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 574.59      | 223.65       | 711.74 | 298.48  | 0                 | 1808.47         | 38                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 304         | 29.7         | 70.54  | 42.58   | 0                 | 446.84          | 50                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 345.33      | 201.59       | 186.59 | 185.41  | 0                 | 918.94          | 159                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 53.62       | 61.65        | 43.17  | 80.67   | 0                 | 239.12          | 78                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.58        | 1.88         | 2.07   | 2.62    | 0                 | 8.17            | 128                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 15.68       | 1.98         | 62.58  | 6.37    | 0                 | 86.63           | 15                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.04        | 0            | 0.89   | 1.01    | 0                 | 2.95            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.25        | 0.76         | 2.81   | 3.1     | 0                 | 9.94            | 111                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18        | 0.19         | 0.12   | 0.21    | 0                 | 0.7             | 70                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.55        | 0.07         | 0.34   | 0.1     | 0                 | 1.08            | 109                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.79        | 0.4          | 3.17   | 3.57    | 0                 | 8.95            | 79                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.41        | 1.19         | 37.55  | 3.82    | 0                 | 51.98           | 78                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.12        | 0.05         | 0.52   | 2.1     | 0.75              | 5               | 111                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Zawartość w porcji                    |              |                   |             |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 664.2       | 160.5        | 706.4  | 360.6   | 130.9             | 2022.8          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2797.2      | 676.8        | 2969.8 | 1514.6  | 548.1             | 8506.7          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.2        | 5.9          | 34.9   | 19.9    | 14.8              | 108.8           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.7        | 3.3          | 24.2   | 11.7    | 6.7               | 62.8            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.1         | 1.1          | 7.4    | 4.7     | 4.4               | 22.9            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.2         | 0.7          | 10.9   | 1.8     | 0                 | 16.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.6         | 0.8          | 2.7    | 4.1     | 0                 | 12.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3        | 0            | 66.1   | 0       | 0                 | 76.4            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 99.97       | 27.93        | 89.27  | 47.17   | 2.7               | 267.05          | 113                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.38       | 8.13         | 13.58  | 2.11    | 2.02              | 40.23           | 84                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 9.62        | 2.76         | 4.43   | 6.61    | 0                 | 23.43           | 78                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 24.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 28                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 29.65              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -           | -            | -      | -       | -                 | -               | 45.93              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1427.5      | 27.45        | 863.5  | 868.68  | 324               | 3511.14         | 174                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 673.68      | 162.63       | 888.85 | 310.18  | 0                 | 2035.35         | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 292.06      | 16.38        | 100.98 | 41.23   | 0                 | 450.66          | 50                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 424.72      | 120.96       | 304.29 | 183.61  | 0                 | 1033.58         | 178                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 96.95       | 36.18        | 56.12  | 64.9    | 0                 | 254.16          | 83                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.87        | 1.18         | 2.37   | 2.53    | 0                 | 8.97            | 141                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 15.22       | 3.45         | 51.23  | 7.87    | 0                 | 77.78           | 14                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03        | 0            | 0.89   | 1.01    | 0                 | 2.93            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.81        | 0.54         | 2.4    | 2.29    | 0                 | 8.06            | 89                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31        | 0.12         | 0.64   | 0.21    | 0                 | 1.3             | 131                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.45        | 0.04         | 0.32   | 0.11    | 0                 | 0.94            | 94                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.02        | 0.29         | 6.89   | 3.56    | 0                 | 12.78           | 112                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.13        | 2.06         | 30.74  | 4.72    | 0                 | 46.67           | 70                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.96        | 0.07         | 2.39   | 2.41    | 0.89              | 8.77            | 195                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Zawartość w porcji                    |              |                   |             |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 676.3       | 175.8        | 713.3   | 408.3   | 78.8              | 2052.6          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2840.8      | 739.6        | 2993.6  | 1717.5  | 331.6             | 8623.4          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 33.1        | 7            | 42.8    | 21      | 5.5               | 109.6           | 110                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.9        | 5.3          | 27      | 10.9    | 2.7               | 67.9            | 103                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.1         | 1.2          | 4       | 3.3     | 1.7               | 18.5            | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.9         | 1.1          | 12.2    | 1.9     | 0                 | 22.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.2         | 2.2          | 7.1     | 4.4     | 0                 | 19              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 325.2       | 0            | 135.8   | 0       | 0                 | 461.1           | 153                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 92.46       | 26.17        | 78.64   | 60.83   | 8.1               | 266.22          | 112                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 13.35       | 3.38         | 15.78   | 2.61    | 7.55              | 42.69           | 90                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 11.95       | 2.44         | 8.12    | 8.65    | 0                 | 31.18           | 104                |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 21.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 28                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 29.09              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -           | -            | -       | -       | -                 | -               | 49.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 761.22      | 23.31        | 315.34  | 1383.03 | 54                | 2536.9          | 127                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 835.3       | 155.07       | 1058.62 | 438.88  | 0                 | 2487.88         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 337.48      | 22.9         | 88.96   | 44.47   | 0                 | 493.83          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 613.64      | 171.67       | 166.16  | 231.85  | 0                 | 1183.34         | 205                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 123.37      | 56.79        | 47.03   | 81.64   | 0                 | 308.84          | 102                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 5.31        | 1.41         | 2.13    | 3.26    | 0                 | 12.13           | 189                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 204.84      | 0            | 17.9    | 13.5    | 0                 | 236.25          | 41                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.5         | 0            | 0.67    | 1.01    | 0                 | 4.19            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.09        | 1.41         | 4.65    | 2.84    | 0                 | 12.01           | 134                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.41        | 0.18         | 0.15    | 0.29    | 0                 | 1.03            | 104                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.9         | 0.05         | 0.2     | 0.13    | 0                 | 1.29            | 129                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.92        | 0.55         | 4.13    | 4.92    | 0                 | 14.54           | 127                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 6.33        | 0            | 10.74   | 8.1     | 0                 | 25.18           | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.11        | 0.06         | 0.87    | 3.84    | 0.15              | 6.34            | 141                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2027.1             | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8520.5             | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 101.1              | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 64.9               | 98                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 19.8               | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 18.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 15.2               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 182.4              | 61                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 273.33             | 116                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 47.83              | 101                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 27.48              | 92                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 28                | -                  | 30                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 52                | -                  | 50                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2590.99            | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2109.71            | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 464.66             | 52                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1062.17            | 183                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 277.91             | 91                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 9.28               | 145                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 102.51             | 18                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.26               | 32                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 9.81               | 109                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.99               | 100                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.12               | 113                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 14.87              | 129                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 36.68              | 55                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.47               | 144                |