

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.03.2024 rok , Catering Królewicz T6

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-03-18   |
| Posiłki:   | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| Norma na energię dla podanej grupy:  | 0 Kcal   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:   | węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%   |

## Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| I śniadanie  | II śniadanie  | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 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</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ryż brązowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# sos pieczarkowy z fasolą 200.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 29%, Woda wodociągowa 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 14%, Olej</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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><b>K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki:</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <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>rzepakowy uniwersalny 5%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 3%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p> | <p><b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|--|--|--|---|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19**

| 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></p> | <p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>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</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</p> | <p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, 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 łopatką konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> |  | <p>mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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 szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> |  |
|---|--|--|---|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20**

| 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%</b>, <b>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 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. 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> | <p>1. <b>K#d koktajl szpinakowy 200.00g</b> składniki: Banan 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 43%</b>, Szpinak 8%</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, Ziemiaki średnio 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczaw konserwowy ROLNIK 6%, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> | <p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

| 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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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# twaróg (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 50.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li>K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><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]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22**

| I śniadanie  | II śniadanie   | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 50.00g</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# pasta jajeczna z warzywami 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# sos po węgiersku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o pulpety z dorsza</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>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 makreli z marchewką i twarogiem 100.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (S)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p>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%</p> |  | <p><b>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 café 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> | <p>(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], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> |  |
|---|--|---|---|--|

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23**

| I śniadanie  | II śniadanie   | obiad  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></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</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></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 gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>R w fasolka szparagowa</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li><b>K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik</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> |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> |  | <p>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>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></p> |  |
|---|--|---|---|--|



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

| I śniadanie  | II śniadanie   | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></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>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li><b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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><b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 645.9              | 158.4        | 543.6   | 547.4   | 130.9             | 2026.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2721.2             | 668.4        | 2283.8  | 2293.8  | 548.1             | 8515.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.3               | 6.9          | 21.5    | 16.6    | 14.8              | 91.2            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.3               | 3.2          | 15.1    | 22.6    | 6.7               | 63              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.9                | 1.8          | 2.8     | 3.8     | 4.4               | 17.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 2.3                | 0            | 6.4     | 9.8     | 0                 | 18.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.5                | 0.1          | 3.9     | 8.2     | 0                 | 15.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 20.2    | 84.9    | 0                 | 115.5           | 38                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 100.36             | 26.67        | 88.1    | 73.86   | 2.7               | 291.71          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.27              | 12.06        | 10.16   | 2.73    | 2.02              | 41.26           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.48               | 2.38         | 15.51   | 8.96    | 0                 | 36.36           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 22.05              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 29.63              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 48.32              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1348.66            | 56.7         | 430.82  | 866.19  | 324               | 3026.4          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 537.24             | 104.78       | 1073.82 | 444.34  | 0                 | 2160.19         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 272.62             | 7.88         | 108.33  | 68.42   | 0                 | 457.26          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 268.84             | 46.8         | 372.19  | 292.37  | 0                 | 980.21          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 50.51              | 20.38        | 126.79  | 101.37  | 0                 | 299.07          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.47               | 0.38         | 3.28    | 3.91    | 0                 | 9.05            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.22              | 3.45         | 65.15   | 14.75   | 0                 | 98.58           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.9     | 1.42    | 0                 | 3.35            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.31               | 0.26         | 3.53    | 5.12    | 0                 | 11.23           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.08         | 0.43    | 0.29    | 0                 | 0.98            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.4                | 0.01         | 0.39    | 0.26    | 0                 | 1.08            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.73               | 0.83         | 7.22    | 4.68    | 0                 | 14.46           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 2.06         | 42.02   | 6.51    | 0                 | 59.73           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.74               | 0.15         | 1.19    | 2.4     | 0.89              | 7.56            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 659.4              | 136.5        | 781.3  | 362.2   | 78.8              | 2018.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2776.6             | 575.7        | 3295.2 | 1521.6  | 331.6             | 8500.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.5               | 4.9          | 38.8   | 20      | 5.5               | 100.8           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.8               | 2.6          | 18.4   | 11.7    | 2.7               | 52.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.2                | 0.9          | 4.5    | 4.7     | 1.7               | 17.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.2                | 0.5          | 5      | 1.8     | 0                 | 10.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.6                | 0.6          | 2.8    | 4.1     | 0                 | 12.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 13.4   | 0       | 0                 | 23.8            | 7                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 100.2              | 24.47        | 117.52 | 47.38   | 8.1               | 297.69          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.28              | 7.47         | 18.25  | 2.11    | 7.55              | 49.67           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.62               | 2.43         | 5      | 6.61    | 0                 | 23.68           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 20.72              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 24.35              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 54.93              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1373.5             | 22.14        | 226.75 | 836.28  | 54                | 2512.67         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 673.68             | 134.96       | 482.92 | 310.18  | 0                 | 1601.76         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 292.06             | 17.06        | 53.48  | 41.23   | 0                 | 403.84          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 424.72             | 100.27       | 78.8   | 183.61  | 0                 | 787.41          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 96.95              | 31.46        | 29.16  | 64.9    | 0                 | 222.48          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.87               | 0.97         | 1.35   | 2.53    | 0                 | 7.74            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.22              | 1.98         | 8.05   | 7.87    | 0                 | 33.14           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.26   | 1.01    | 0                 | 2.31            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.81               | 0.44         | 2.31   | 2.29    | 0                 | 7.86            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.31               | 0.09         | 0.09   | 0.21    | 0                 | 0.72            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.45               | 0.04         | 0.1    | 0.11    | 0                 | 0.72            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.02               | 0.21         | 2.02   | 3.56    | 0                 | 7.82            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 1.19         | 4.83   | 4.72    | 0                 | 19.88           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.81               | 0.06         | 0.62   | 2.32    | 0.15              | 6.28            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 643                | 126.5        | 656.7   | 433.2   | 157.4             | 2016.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2706.3             | 535          | 2753    | 1821.4  | 661.4             | 8477.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 30.5               | 3.8          | 41.2    | 15.5    | 7.5               | 98.6            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 17.2               | 1.4          | 26.9    | 11.8    | 4.3               | 61.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.5                | 0.8          | 4.3     | 2.3     | 0.5               | 13.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.8                | 0.2          | 12.9    | 4.1     | 1.5               | 22.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.8                | 0.1          | 6.7     | 5.6     | 0.8               | 17.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 3.8          | 234     | 0       | 0                 | 375.1           | 125                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 96.38              | 25.38        | 66.63   | 71.12   | 24.26             | 283.78          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.48              | 21.21        | 9.61    | 4.5     | 3.08              | 51.89           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10.16              | 1.81         | 8.5     | 9.88    | 4.36              | 34.73           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 17.94              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 24.19              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 57.87              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1337.14            | 38.83        | 640.25  | 578.2   | 15.36             | 2609.8          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 503.04             | 495.09       | 1217.73 | 567.53  | 174.71            | 2958.11         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 293.77             | 109.75       | 100.68  | 57.39   | 22.79             | 584.4           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 344.89             | 96.12        | 664     | 244.08  | 29.37             | 1378.47         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 70.76              | 46.03        | 180.12  | 88.44   | 10.9              | 396.26          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.23               | 0.81         | 4.26    | 3.55    | 0.42              | 11.3            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 8.1                | 15.01        | 47.04   | 16.38   | 24.86             | 111.41          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.64               | 0            | 1.04    | 1.01    | 0                 | 3.71            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.06               | 0.41         | 4.44    | 3.81    | 1.07              | 11.81           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.06         | 0.42    | 0.31    | 0.02              | 1               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.58               | 0.23         | 0.55    | 0.15    | 0.05              | 1.58            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.41               | 0.57         | 15.36   | 5.22    | 0.26              | 22.83           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 4.85               | 9            | 13.7    | 9.83    | 14.91             | 52.32           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.71               | 0.1          | 1.77    | 1.6     | 0.04              | 6.52            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 685.1              | 182          | 607.6  | 503     | 88.9              | 2066.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2883.6             | 768.1        | 2554.7 | 2113.2  | 372.1             | 8691.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 30.2               | 6.2          | 24.5   | 26      | 5.4               | 92.6            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.7               | 3.3          | 17.6   | 15.2    | 4.7               | 59.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.4                | 1.2          | 5.5    | 4.1     | 3.1               | 19.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.7                | 0.7          | 6.5    | 5       | 0                 | 16.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.9                | 0.8          | 2.7    | 6       | 0                 | 14.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 0            | 270.5  | 83      | 0                 | 364.4           | 122                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 103.95             | 33.06        | 93.28  | 70.88   | 6.21              | 307.39          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.93              | 12.41        | 16.11  | 3.59    | 6.21              | 53.27           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10.02              | 2.62         | 11.24  | 11.11   | 0                 | 35.01           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 18.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 28.46              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 53.02              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1129               | 27           | 466.11 | 704.11  | 270               | 2596.23         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 595.8              | 280.08       | 1622.5 | 798.21  | 0                 | 3296.6          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 314.93             | 17.28        | 178.42 | 71.74   | 0                 | 582.38          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 423.98             | 125.91       | 493.94 | 427.64  | 0                 | 1471.48         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 93.53              | 49.68        | 136.5  | 113.68  | 0                 | 393.4           | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.93               | 1.23         | 4.35   | 4.87    | 0                 | 12.4            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 11.82              | 3.37         | 54.89  | 38.27   | 0                 | 108.36          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0            | 1.51   | 2.17    | 0                 | 4.73            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.95               | 0.47         | 2.69   | 3.5     | 0                 | 9.62            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.31               | 0.12         | 0.45   | 0.4     | 0                 | 1.3             | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.54               | 0.08         | 0.66   | 0.32    | 0                 | 1.61            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 3.05               | 0.43         | 6.58   | 10.27   | 0                 | 20.35           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.09               | 2.02         | 31.76  | 10.72   | 0                 | 51.6            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.13               | 0.07         | 1.29   | 1.95    | 0.75              | 6.49            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 719.8              | 160.5        | 543.6   | 395     | 177.2             | 1996.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3029.5             | 676.8        | 2285.3  | 1654.9  | 741.3             | 8387.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29                 | 5.9          | 37.5    | 15.5    | 9.3               | 97.4            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 19.6               | 3.3          | 14.8    | 16.1    | 8.8               | 62.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.8                | 1.1          | 3.1     | 4.9     | 2.3               | 17.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.9                | 0.7          | 5.7     | 1.8     | 3.3               | 16.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.5                | 0.8          | 3       | 4.1     | 1.8               | 14.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 0            | 70.3    | 0.2     | 0                 | 207.8           | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 112.16             | 27.93        | 71.44   | 50.8    | 15.79             | 278.14          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.58              | 8.13         | 12.27   | 4.49    | 1.12              | 42.61           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10.69              | 2.76         | 13.21   | 7.79    | 1.45              | 35.92           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 19.09              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 29.97              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 50.94              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 904.52             | 27.45        | 476.75  | 940     | 128.83            | 2477.56         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 631.21             | 162.63       | 1011.41 | 406.48  | 149.72            | 2361.46         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 294.83             | 16.38        | 98.86   | 68.93   | 14.77             | 493.78          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 375.85             | 120.96       | 212.8   | 231.69  | 103.38            | 1044.69         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 66.45              | 36.18        | 57.02   | 87.21   | 48.73             | 295.61          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.72               | 1.18         | 2.86    | 2.84    | 0.75              | 10.37           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.68              | 3.45         | 90.58   | 7.54    | 4.69              | 121.97          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.64               | 0            | 0.87    | 1.01    | 0                 | 3.53            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.99               | 0.54         | 2.78    | 2.36    | 1.25              | 9.95            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.22               | 0.12         | 0.2     | 0.23    | 0.1               | 0.9             | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.6                | 0.04         | 0.39    | 0.19    | 0.04              | 1.27            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.43               | 0.29         | 4.05    | 3.73    | 0.46              | 10.98           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.41               | 2.06         | 57.27   | 4.52    | 2.81              | 76.1            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.51               | 0.07         | 1.32    | 2.61    | 0.35              | 6.19            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 677.1              | 164.1        | 754.1  | 372.3   | 88.9              | 2056.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2852.4             | 692.2        | 3159.3 | 1563.7  | 372.1             | 8640            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29.1               | 6            | 40.9   | 21.8    | 5.4               | 103.3           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.4               | 3.2          | 32.1   | 12.3    | 4.7               | 69              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.9                | 1.1          | 5.6    | 5.1     | 3.1               | 19.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.2                | 0.7          | 14     | 1.8     | 0                 | 19.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.6                | 0.8          | 7      | 4.1     | 0                 | 16.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 58.5   | 0       | 0                 | 68.8            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 107.84             | 28.97        | 80.82  | 46.71   | 6.21              | 270.56          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 22.2               | 8.22         | 12.54  | 2.16    | 6.21              | 51.34           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.62               | 2.8          | 11.24  | 6.61    | 0                 | 30.3            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 20.29              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 31.22              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 48.49              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1233.1             | 27.45        | 171.94 | 991.08  | 270               | 2693.58         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 673.68             | 155.43       | 966.4  | 310.18  | 0                 | 2105.7          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 292.06             | 19.98        | 143.95 | 41.23   | 0                 | 497.23          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 424.72             | 123.66       | 316.69 | 183.61  | 0                 | 1048.68         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 96.95              | 38.43        | 93.52  | 64.9    | 0                 | 293.81          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.87               | 1.18         | 3.79   | 2.53    | 0                 | 10.39           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.22              | 1.98         | 59.15  | 7.87    | 0                 | 84.24           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.13   | 1.01    | 0                 | 2.18            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.81               | 0.51         | 5.91   | 2.29    | 0                 | 11.53           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.31               | 0.11         | 0.34   | 0.21    | 0                 | 1               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.45               | 0.05         | 0.4    | 0.11    | 0                 | 1.02            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.02               | 0.26         | 12     | 3.56    | 0                 | 17.85           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 1.19         | 35.49  | 4.72    | 0                 | 50.54           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.42               | 0.07         | 0.47   | 2.75    | 0.75              | 6.73            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 677.6              | 160.6        | 628.8   | 413.6   | 149.8             | 2030.6          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2846.3             | 677.1        | 2643.6  | 1742.3  | 625               | 8534.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 33                 | 6            | 36.7    | 25.5    | 10.8              | 112.2           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 22                 | 3.3          | 20.4    | 9.1     | 9.4               | 64.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 8.1                | 1.1          | 6.1     | 2.5     | 6.4               | 24.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 6.9                | 0.7          | 7.6     | 1.9     | 0                 | 17.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.2                | 0.8          | 3.7     | 4.4     | 0                 | 14.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 325.2              | 0            | 95.2    | 1       | 0                 | 421.6           | 140                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 92.87              | 28.03        | 78.09   | 61.46   | 5.4               | 265.87          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.49              | 8.32         | 13.43   | 2.75    | 5.4               | 43.41           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 12.04              | 2.8          | 7.13    | 8.34    | 0                 | 30.32           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 22.31              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 30.73              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 46.96              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 763.47             | 27.04        | 230.41  | 1213.92 | 54                | 2288.85         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 849.7              | 195.88       | 1010.19 | 408.37  | 0                 | 2464.16         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 334.78             | 29.43        | 88.89   | 100.36  | 0                 | 553.47          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 608.69             | 125.82       | 355.15  | 364.15  | 0                 | 1453.82         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 117.07             | 43.24        | 70.72   | 102.25  | 0                 | 333.29          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.36               | 1.2          | 2.53    | 3.32    | 0                 | 12.43           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 210.09             | 12.7         | 19.53   | 6.37    | 0                 | 248.71          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.5                | 0            | 0.71    | 1.03    | 0                 | 4.26            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.48               | 0.45         | 3.08    | 2.42    | 0                 | 9.45            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.4                | 0.15         | 0.21    | 0.28    | 0                 | 1.06            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.9                | 0.04         | 0.3     | 0.37    | 0                 | 1.64            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 5.17               | 0.31         | 13.56   | 4.68    | 0                 | 23.74           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.48               | 7.62         | 11.72   | 3.82    | 0                 | 32.65           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.12               | 0.07         | 0.64    | 3.37    | 0.15              | 5.72            | 0                  |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2030.3             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8535.4             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 99.4               | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 61.8               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 18.6               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 17.5               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 15                 | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 225.3              | 75                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 285.02             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 47.63              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 32.33              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | 28                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | 52                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2600.73            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2421.14            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 510.34             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 1166.4             | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 319.13             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 10.53              | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 115.2              | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 3.44               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 10.21              | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.99               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.27               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 16.86              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 48.98              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.5                | 0                  |