

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 1-7.04.2024 rok, Catering Królewicz T8

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
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> 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: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
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 gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. 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>6. <b>K# sałatka jarzynowa z groszkiem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IZZ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # <b>Majonez</b></p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>5. K# karkówka świąteczna 135.00g składniki: Wieprzowina karkówka 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), 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>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 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</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p><b>Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p> <p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <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>dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></p>	
---	--	--	--	--

## Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <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 ciecierzycą 255.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 24%, Woda wodociągowa 20%, Kukurydza konserwowa 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kukurydza konserwowa 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta drobiowa 75.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>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>]</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),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 pomidorowa meksykańska 250.00g</b> składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 8% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</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 ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g</b> 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],</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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><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], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza</b></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>

witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]		<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p><b>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%</p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04**

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 manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. 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>7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen,</p>	<p>1. <b>K#d jogodeser piernikowy pod musem jabłkowym 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 49% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 kapuśniak ze słodkiej kapusty 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. <b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól</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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [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.</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izaoskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Ogórek kwaszony 60.00g</p>	<p>konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler], Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 10%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05**

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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa brokułowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, <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>Rw marchewka. gotowana. 130.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Rw ziemniaki pieczone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Rw dorsz pieczony pod serem po grecku 175.00g</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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# pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k bulgur po meksykańsku 165.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 18%, <b>Kasza bulgur 12%</b>, Marchew z groszkiem mrożona 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kukurydza konserwowa 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

<p>Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. 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>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Ser Hit Ryki 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p>	<p>Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9%</b> [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%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, <b>Ser Mozzarella Galbani 14%</b>, <b>k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14%</b> [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g</b> [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>6. <b>K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pieczeń z mielonej szynki nadziewana szpinakiem 140.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Szpinak mrożony 14%, <b>k# kajzerka 11%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Majeranek suszony 1%, Pietruszka liście 1%, 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>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 sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, 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), 2024-04-01

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	700.8	105	912.9	333.1	149.8	2201.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2955.6	445.2	3830.1	1404.3	625	9260.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30	1	46.4	16.7	10.8	105.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	0.3	37.7	8.9	9.4	72.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.1	11.2	2.6	6.4	25.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	0	17.8	1.4	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0	4.3	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.4	0	110.9	0	0	178.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.11	25.38	99.56	46.66	5.4	289.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.17	20.73	11.43	2.61	5.4	56.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.76	1.83	5.55	0.51	0	13.66	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	NAN	1222.6	1.08	167.57	1126.98	54	2572.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	803.69	426.6	1095.02	70.06	0	2395.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.76	6.48	111.19	14.41	0	417.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	304.7	21.6	385.03	11.89	0	723.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.1	35.64	69.28	6.04	0	171.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	0.43	3.75	0.39	0	6.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	20.41	8.1	69.81	4.72	0	103.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.3	0	1.49	1.01	0	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.14	0.22	3.17	1.59	0	7.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.03	0.74	0.01	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.1	0.51	0.03	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.7	0.51	8.19	0.1	0	10.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.59	4.85	41.88	2.83	0	61.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.39	0	0.46	3.13	0.15	6.43	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

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%	NAN	695.8	91.6	640	479.9	139.5	2047	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2934.1	386.3	2699.2	2016.5	584	8620.2	0
Białko [g]	10%	NAN	29	3.5	24.8	18.6	5.6	81.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	2.2	15.1	18.1	6.5	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1.2	3	3.5	0.6	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	5.8	4.6	3.3	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.1	3.3	4.8	1.8	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	28.9	0	59.5	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.96	14.88	102.96	61.27	15.2	304.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.24	12.82	10.97	4.17	0.31	49.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.81	1.18	3.89	1.47	1.45	12.82	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.86
Sód [mg]	10%	NAN	830.89	49.27	570.11	755.5	485.96	2691.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	498.36	178.2	548.48	297.83	139.19	1662.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	91.8	31.93	27.31	15.98	448.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.56	15.18	176.36	91.25	104.99	756.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	14.51	54.57	18.19	62.9	227.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.98	0.37	1.76	1.13	0.84	6.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	19.23	13.78	11.5	7.73	58.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.92	1.59	0	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.17	0.1	2.03	2.69	1.2	8.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.02	0.09	0.06	0.1	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.05	0.25	0.11	0.03	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.59	0.24	4.35	2.9	0.46	8.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	11.54	5.34	6.9	2	29.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.13	1.58	2.09	1.34	6.72	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

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%	NAN	657.1	67.3	774.7	455.8	88.9	2044.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2769.7	284.8	3254.4	1918.9	372.1	8600.2	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	0.7	35.8	14.5	5.4	88.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	0.2	26.6	14.4	4.7	62.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	5.5	4	3.1	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	10.1	1.8	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.1	5.5	3.3	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	47.9	0.1	0	185.4	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.95	16.84	102.76	67.23	6.21	292.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.4	11.58	19.63	4.66	6.21	55.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	2.45	9.91	0.68	0	18.9	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.65
Sód [mg]	10%	NAN	1173.07	2.34	668.04	883.4	270	2996.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	452.46	138.06	1184.97	118.26	0	1893.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.84	14.04	126.06	12.27	0	430.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.49	17.55	259.6	14.13	0	576.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.21	9.36	80.39	9.51	0	134.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.35	2.32	0.38	0	4.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	5.16	64.14	8.15	0	87.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.53	1.01	0	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	0.36	4.5	1.87	0	8.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.01	0.23	0.02	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.29	0.02	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.09	4.89	0.31	0	5.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	3.1	27.52	4.35	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0	1.85	2.45	0.75	7.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

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%	NAN	641.4	135.5	506.8	576	130.9	1990.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2700.8	572.5	2130.9	2418	548.1	8370.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	4.6	34.6	17.3	14.8	104.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	2.4	15.8	22.4	6.7	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	1.1	2.8	3.2	4.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0.3	6.7	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.3	4.2	3.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	71.6	0	0	82.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.49	24.27	59.58	78.28	2.7	253.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.53	10.82	7.7	7.38	2.02	42.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.21	0.93	6.47	4.27	0	16.89	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.84
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.88
Sód [mg]	10%	NAN	1318.33	27.27	622.15	1030.98	324	3322.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.18	51.16	1009.79	633.18	0	2102.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	7.29	84.84	42.45	0	421.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.88	58.45	442.4	88.73	0	836.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	17.41	128.44	35.55	0	217.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.76	0.52	4.05	1.2	0	6.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.6	0	34.47	26.25	0	67.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.18	2.92	2.28	0	7.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.05	0.45	0.11	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.01	0.41	0.1	0	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.11	14.2	1.86	0	16.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	0	17.17	15.75	0	36.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.66	0.07	1.72	2.86	0.89	8.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

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%	NAN	700.3	105	743.9	475.3	181.3	2206.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2951.4	445.2	3138	1993.4	757	9285.3	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	1	40.4	20.3	5.3	92	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.8	0.3	15.3	20	9.5	63.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	2.8	5.2	0.8	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0	6	6.5	5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0	3.4	5.8	2.7	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	42	0	0.3	52.7	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.79	25.38	115.78	55.12	20.13	329.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.37	20.73	17.94	4.74	1.9	66.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.52	1.83	9.35	3.62	3.47	23.81	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.8
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.22
Sód [mg]	10%	NAN	857.93	1.08	255.95	997.12	167.08	2279.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	465.94	426.6	1330.21	130.47	69.17	2422.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.78	6.48	99.9	37.68	7.77	428.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	303.94	21.6	224.38	52.9	16.37	619.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	71.37	35.64	84.23	30.74	6.05	228.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	0.43	3	1.4	0.27	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.67	8.1	54.51	6.02	2.58	79.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.34	1.01	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.22	3.16	3.46	1.92	11.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.29	0.06	0.02	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.1	0.3	0.06	0.01	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.91	0.51	3.96	0.53	0.29	7.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.2	4.85	32.7	3.61	1.55	47.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	0	0.71	2.76	0.46	5.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

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%	NAN	741.2	89.2	713.3	417.3	88.9	2050.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.1	376.7	2993.4	1760.4	372.1	8619.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31	0.7	38	20.5	5.4	95.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.1	0.7	27.1	10.5	4.7	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	5.5	3.6	3.1	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.2	0	11.9	1.4	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0.1	6.7	3.1	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	67.7	0	0	126.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.83	21.78	83.4	60.34	6.21	274.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.54	17.46	11.44	3.76	6.21	52.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	3.6	8.59	0.51	0	18.58	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.66
Sód [mg]	10%	NAN	872.02	3.6	310.94	935.1	270	2391.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	241.2	1322.53	70.06	0	2381.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	7.2	118.02	14.41	0	433.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	16.2	456.22	11.89	0	957.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	5.4	92.7	6.04	0	195.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.54	3.6	0.39	0	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	13.8	80.28	4.72	0	125.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.4	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.68	5.18	1.59	0	10.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.05	0.31	0.01	0	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.04	0.39	0.03	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.28	13.43	0.1	0	17.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	8.27	48.17	2.83	0	66.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0.01	0.86	2.59	0.75	5.97	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

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%	NAN	697.7	105	779.8	343.5	78.8	2005	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2935.5	445.2	3268.1	1447.3	331.6	8428	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	1	38.3	16.7	5.5	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.3	32.5	9.8	2.7	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0.1	9	2.9	1.7	22.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	0	15.4	1.4	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0	4.6	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	89.5	0	0	414.8	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.78	25.38	89.04	47.4	8.1	262.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	20.73	19.61	3	7.55	65.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.84	1.83	11.28	0.7	0	17.67	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	NAN	914.94	1.08	369.3	1179.27	54	2518.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	520.84	426.6	1777.45	112.45	0	2837.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	300.67	6.48	158.59	12.79	0	478.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	388.73	21.6	460.66	11.35	0	882.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.2	35.64	112.51	6.04	0	195.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.43	0.43	4.15	0.47	0	7.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	8.1	43.82	8.1	0	263.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	1.3	1.01	0	4.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	0.22	3.22	1.81	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.86	0.02	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.79	0.1	0.56	0.03	0	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.55	0.51	10.91	0.31	0	12.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	4.85	26.29	4.85	0	41.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	1.02	3.27	0.15	6.29	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2077.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8740.6	0
Białko [g]	10%	NAN	94.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	65.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	286.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2681.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2242.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	436.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	764.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	195.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.36	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	112.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.7	0