

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.04-05.05.2024 ROK , Catering Królewicz

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-04-29   |
| 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, 2024-04-29  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| I śniadanie  | II śniadanie   | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu,</p> | <p>1. K#d koktajl bananowy 120.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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 pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%,</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 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. 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>,</p> | <p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p>przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i 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>Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktosa</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, 2024-04-30**

| 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda,</p> | <p>1. 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%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda</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 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 drobiowa 100.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej</p> | <p>1. 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%</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p>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>7. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>wodociągowa 20%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> | <p>rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|--|--|--|---|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01**

| 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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier,</p> | <p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</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 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</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) 100.00g składniki: Ogórek 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</p> | <p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. 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>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>czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <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></p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>6. 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 jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Srodkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (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 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, 2024-05-02**

| 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> | <p>1. <b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b></p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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%</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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do</b></p> | <p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Ser hit ryki 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, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian 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>[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%</p> <p>3. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></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 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><b>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>laktosa</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>], <b>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, 2024-05-03**

| I śniadanie  | II śniadanie  | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|---|---|---|---|
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki:</p> | <p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony</p> | <p>1. <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:</p> |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# twarożek z natką pietruszki 70.00g 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 25.00g [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>]</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>2. <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%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b></p> <p>4. R w fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. <b>Rw dorsz pieczony pod serem po grecku 175.00g</b> 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>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. K#w topatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</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><b>mleko, 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%</p> |
|---|--|--|--|---|

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

| 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%, 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>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</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), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</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>Jabłko 50.00g</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# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><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>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><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></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>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>]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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> |

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

| 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 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 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%</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><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> </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 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>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</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 676.7              | 77           | 705.7  | 379.4   | 149.8             | 1988.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2849.1             | 325.3        | 2975.7 | 1597    | 625               | 8372.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 34                 | 3.3          | 36.2   | 18.5    | 10.8              | 102.9           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 17.7               | 1.5          | 17.1   | 9.2     | 9.4               | 55.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.9                | 0.9          | 3.8    | 2.6     | 6.4               | 20.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 2.3                | 0            | 5.3    | 1.9     | 0                 | 9.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.5                | 0            | 2.9    | 4.4     | 0                 | 10.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 14.4   | 0       | 0                 | 24.8            | 8                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 99.92              | 12.77        | 103.58 | 59.76   | 5.4               | 281.45          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.58              | 10.94        | 9.67   | 1.88    | 5.4               | 42.48           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.48               | 0.61         | 4.14   | 8.34    | 0                 | 22.58           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 21.25              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 28.45              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 50.31              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1136.26            | 29.16        | 82.27  | 1127.88 | 54                | 2429.58         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 537.24             | 142.2        | 699.99 | 368.23  | 0                 | 1747.67         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 272.62             | 2.16         | 66.04  | 47.17   | 0                 | 388.01          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 268.84             | 7.2          | 159.85 | 232.75  | 0                 | 668.65          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 50.51              | 11.88        | 42.11  | 81.64   | 0                 | 186.15          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.47               | 0.14         | 1.85   | 3.12    | 0                 | 6.6             | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.22              | 2.7          | 62.99  | 7.87    | 0                 | 88.79           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.66   | 1.01    | 0                 | 2.7             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.31               | 0.07         | 2.95   | 2.47    | 0                 | 7.82            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.01         | 0.11   | 0.27    | 0                 | 0.57            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.4                | 0.03         | 0.27   | 0.13    | 0                 | 0.85            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.73               | 0.17         | 3.17   | 4.58    | 0                 | 9.65            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 1.61         | 37.79  | 4.72    | 0                 | 53.27           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.15               | 0.08         | 0.22   | 3.13    | 0.15              | 6.07            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

| 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               | 674.8              | 91.6         | 609.4  | 502.1   | 139.5             | 2017.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2841               | 386.3        | 2568.3 | 2102.7  | 584               | 8482.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32.4               | 3.5          | 39     | 20.4    | 5.6               | 101.1           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18                 | 2.2          | 15.7   | 21.2    | 6.5               | 63.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.4                | 1.2          | 3.1    | 3.9     | 0.6               | 15.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.2                | 0            | 6      | 6.1     | 3.3               | 18.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.5                | 0.1          | 3.1    | 6.6     | 1.8               | 16.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 64.3   | 38.5    | 0                 | 113.2           | 37                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 100.31             | 14.88        | 80.04  | 62.03   | 15.2              | 272.48          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.54              | 12.82        | 9.5    | 3.58    | 0.31              | 40.77           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.31               | 1.18         | 4.44   | 9.69    | 1.45              | 26.08           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 18.56              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 30                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 51.44              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 913.15             | 49.27        | 228.67 | 621.69  | 485.96            | 2298.77         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 603.03             | 178.2        | 730.01 | 686.06  | 139.19            | 2336.5          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 294.76             | 91.8         | 19.1   | 63.83   | 15.98             | 485.5           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 425.62             | 15.18        | 297.04 | 338.38  | 104.99            | 1181.23         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 96.95              | 14.51        | 52.59  | 97.85   | 62.9              | 324.81          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.74               | 0.37         | 1.54   | 4.14    | 0.84              | 9.64            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 9.6                | 19.23        | 12.2   | 18.03   | 7.73              | 66.81           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.4    | 1.78    | 0                 | 3.22            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.44               | 0.1          | 1.85   | 4.01    | 1.2               | 9.62            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.3                | 0.02         | 0.09   | 0.34    | 0.1               | 0.86            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.45               | 0.05         | 0.19   | 0.24    | 0.03              | 0.98            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.68               | 0.24         | 6.57   | 8.39    | 0.46              | 17.36           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.76               | 11.54        | 3.27   | 10.82   | 2                 | 33.4            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.53               | 0.13         | 0.63   | 1.72    | 1.34              | 5.74            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

| 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               | 652.5              | 221.3        | 697.3   | 434.8   | 88.9              | 2095            | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2746.4             | 933.2        | 2932.1  | 1826.3  | 372.1             | 8810.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32                 | 7.4          | 34.5    | 13.7    | 5.4               | 93.2            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 17.3               | 4.2          | 21.1    | 14.1    | 4.7               | 61.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.6                | 1.1          | 6.2     | 3.9     | 3.1               | 20.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.8                | 1.1          | 8       | 2.2     | 0                 | 15.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.8                | 1.3          | 2.9     | 4.5     | 0                 | 12.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 0            | 70.6    | 0.1     | 0                 | 208             | 70                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 97.24              | 40.36        | 97.08   | 67.32   | 6.21              | 308.23          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.7               | 7.38         | 18.85   | 3.79    | 6.21              | 50.94           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10.47              | 4.05         | 9.96    | 8.47    | 0                 | 32.96           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 17.99              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 29.12              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 52.9               |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1067.59            | 21.15        | 682.11  | 730.58  | 270               | 2771.44         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 585.39             | 223.65       | 1298.29 | 443.07  | 0                 | 2550.41         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 289.72             | 29.7         | 127.14  | 42.33   | 0                 | 488.9           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 342.19             | 201.59       | 324.85  | 234.99  | 0                 | 1103.64         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 55.01              | 61.65        | 88.97   | 84.93   | 0                 | 290.57          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.28               | 1.88         | 2.76    | 3.08    | 0                 | 10.02           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.22              | 1.98         | 61.42   | 12.8    | 0                 | 91.43           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.64               | 0            | 0.77    | 1.01    | 0                 | 3.43            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.49               | 0.76         | 2.4     | 2.86    | 0                 | 8.53            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.18               | 0.19         | 0.44    | 0.28    | 0                 | 1.1             | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.59               | 0.07         | 0.39    | 0.11    | 0                 | 1.17            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.75               | 0.4          | 6.05    | 4.93    | 0                 | 13.14           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 1.19         | 27.52   | 7.14    | 0                 | 44.99           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.96               | 0.05         | 1.89    | 2.02    | 0.75              | 6.92            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

| 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               | 688.1              | 195.7        | 546.7   | 493.4   | 130.9             | 2055            | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2896.9             | 824.4        | 2299.6  | 2064.9  | 548.1             | 8633.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 35.4               | 8            | 34.1    | 14.4    | 14.8              | 106.8           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.6               | 4.4          | 15.8    | 21.6    | 6.7               | 67.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.4                | 1.9          | 2.8     | 3.1     | 4.4               | 19.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 2.3                | 0.9          | 6.5     | 1.8     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.5                | 0.4          | 4.2     | 4.2     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 63.4         | 71.6    | 0       | 0                 | 145.4           | 48                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 99.22              | 32.61        | 71.08   | 65.41   | 2.7               | 271.03          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.99              | 5.92         | 7.93    | 6.44    | 2.02              | 36.31           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 9.17               | 3.51         | 8.52    | 10.33   | 0                 | 31.55           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 23.8               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 31.39              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 44.8               |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1277.11            | 81.24        | 622.4   | 759.36  | 324               | 3064.12         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 466.59             | 239.93       | 1063.28 | 899.94  | 0                 | 2669.75         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 275.32             | 105.76       | 92.28   | 66.57   | 0                 | 539.94          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 269.74             | 131.62       | 456.44  | 260.45  | 0                 | 1118.27         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 50.51              | 43.92        | 112.5   | 94.23   | 0                 | 301.17          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.33               | 1.12         | 3       | 3.31    | 0                 | 8.77            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 9.6                | 8.62         | 34.47   | 30.9    | 0                 | 83.6            | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0.3          | 0.4     | 1.01    | 0                 | 2.75            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.94               | 0.7          | 2.98    | 3.09    | 0                 | 8.72            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.15               | 0.18         | 0.28    | 0.31    | 0                 | 0.93            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.4                | 0.12         | 0.31    | 0.17    | 0                 | 1.01            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.38               | 1.95         | 14.85   | 5.46    | 0                 | 23.65           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.76               | 5.17         | 17.17   | 18.54   | 0                 | 46.65           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.54               | 0.22         | 1.72    | 2.1     | 0.89              | 7.66            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

| 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               | 715.2              | 149.8        | 563.8  | 436.5   | 181.3             | 2046.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3006.9             | 625          | 2378.9 | 1835.2  | 757               | 8603.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 30.1               | 10.8         | 37.9   | 24.2    | 5.3               | 108.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 22.1               | 9.4          | 10.4   | 12.8    | 9.5               | 64.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.9                | 6.4          | 2.5    | 5       | 0.8               | 21.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.5                | 0            | 3.4    | 1.9     | 5                 | 15.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.4                | 0            | 2.2    | 4.4     | 2.7               | 14.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 42     | 0       | 0.3               | 52.7            | 17                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 103.78             | 5.4          | 83.68  | 60.13   | 20.13             | 273.13          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.21              | 5.4          | 11.67  | 1.62    | 1.9               | 35.82           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10.05              | 0            | 8.34   | 8.34    | 3.47              | 30.21           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 21.34              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 35.08              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 43.58              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1018.32            | 54           | 162.9  | 1490.58 | 167.08            | 2892.89         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 574.78             | 0            | 855.76 | 356.53  | 69.17             | 1856.25         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 290.89             | 0            | 127.64 | 48.52   | 7.77              | 474.85          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 361.5              | 0            | 341.87 | 234.55  | 16.37             | 954.3           | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 91.59              | 0            | 146.03 | 97.39   | 6.05              | 341.07          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.91               | 0            | 4.06   | 3.21    | 0.27              | 9.47            | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 12.7               | 0            | 50.23  | 6.37    | 2.58              | 71.91           | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.34   | 1.01    | 0                 | 2.39            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.28               | 0            | 1.9    | 2.42    | 1.92              | 9.53            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.31               | 0            | 0.39   | 0.26    | 0.02              | 0.99            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.42               | 0            | 0.33   | 0.12    | 0.01              | 0.9             | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 3.01               | 0            | 2.86   | 4.58    | 0.29              | 10.76           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.62               | 0            | 30.14  | 3.82    | 1.55              | 43.14           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.82               | 0.15         | 0.45   | 4.14    | 0.46              | 7.23            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

| 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               | 702.9              | 160.5        | 732.2   | 347.8   | 88.9              | 2032.5          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2953.9             | 676.8        | 3070.3  | 1462.5  | 372.1             | 8535.8          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29                 | 5.9          | 38.8    | 20.2    | 5.4               | 99.4            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 22.7               | 3.3          | 28      | 10      | 4.7               | 68.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.2                | 1.1          | 5.7     | 3.6     | 3.1               | 20.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 7                  | 0.7          | 12.1    | 1.8     | 0                 | 21.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.1                | 0.8          | 7       | 4.1     | 0                 | 17.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 46.8               | 0            | 67.7    | 0       | 0                 | 114.5           | 39                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 100.64             | 27.93        | 87.65   | 47.38   | 6.21              | 269.82          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.6               | 8.13         | 11.87   | 2.58    | 6.21              | 43.4            | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10.28              | 2.76         | 13.08   | 6.61    | 0                 | 32.74           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 20.04              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 31.28              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 48.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 753.58             | 27.45        | 314.08  | 813.96  | 270               | 2179.08         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 828.59             | 162.63       | 1432.43 | 310.18  | 0                 | 2733.84         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 302.03             | 16.38        | 133.63  | 41.23   | 0                 | 493.28          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 503.53             | 120.96       | 544.6   | 183.61  | 0                 | 1352.71         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 107.73             | 36.18        | 159.93  | 64.9    | 0                 | 368.75          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.38               | 1.18         | 3.99    | 2.53    | 0                 | 11.1            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 27.61              | 3.45         | 80.28   | 7.87    | 0                 | 119.22          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.34               | 0            | 0.4     | 1.01    | 0                 | 2.76            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.03               | 0.54         | 5.39    | 2.29    | 0                 | 11.26           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.54               | 0.12         | 0.57    | 0.21    | 0                 | 1.46            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.56               | 0.04         | 0.41    | 0.11    | 0                 | 1.14            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 3.88               | 0.29         | 15.99   | 3.56    | 0                 | 23.74           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 10.44              | 2.06         | 48.17   | 4.72    | 0                 | 65.41           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.09               | 0.07         | 0.87    | 2.26    | 0.75              | 5.44            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

| 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               | 670.6              | 263.8        | 779.8   | 390.7   | 78.8              | 2184            | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2817.3             | 1109.5       | 3268.1  | 1643.8  | 331.6             | 9170.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32.4               | 10.5         | 38.3    | 18.5    | 5.5               | 105.4           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 21.9               | 7.9          | 32.5    | 10.1    | 2.7               | 75.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 8.1                | 1.9          | 9       | 2.9     | 1.7               | 23.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 6.9                | 1.7          | 15.4    | 1.9     | 0                 | 26.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.1                | 3.3          | 4.6     | 4.4     | 0                 | 17.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 325.2              | 0            | 89.5    | 0       | 0                 | 414.8           | 138                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 91.61              | 39.26        | 89.04   | 60.72   | 8.1               | 288.75          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 12.94              | 5.07         | 19.61   | 2.5     | 7.55              | 47.69           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 11.33              | 3.66         | 11.28   | 8.65    | 0                 | 34.94           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 20.43              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 29.65              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 49.92              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 760.5              | 34.96        | 369.3   | 1181.43 | 54                | 2400.19         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 772.39             | 232.6        | 1777.45 | 438.88  | 0                 | 3221.34         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 326.41             | 34.35        | 158.59  | 44.47   | 0                 | 563.84          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 601.67             | 257.51       | 460.66  | 231.85  | 0                 | 1551.7          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 113.74             | 85.18        | 112.51  | 81.64   | 0                 | 393.08          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.01               | 2.12         | 4.15    | 3.26    | 0                 | 14.55           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 203.57             | 0            | 43.82   | 13.5    | 0                 | 260.89          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.5                | 0            | 1.3     | 1.01    | 0                 | 4.83            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.19               | 2.12         | 3.22    | 2.84    | 0                 | 11.39           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.38               | 0.27         | 0.86    | 0.29    | 0                 | 1.81            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.87               | 0.08         | 0.56    | 0.13    | 0                 | 1.65            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 4.96               | 0.83         | 10.91   | 4.92    | 0                 | 21.63           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.57               | 0            | 26.29   | 8.1     | 0                 | 39.96           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.11               | 0.09         | 1.02    | 3.28    | 0.15              | 6               | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2060               | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8658.4             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 102.5              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 65.2               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 20.4               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 17                 | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 14.5               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 153.3              | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 280.7              | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 42.49              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 30.15              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | 31                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | 49                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2576.58            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2445.11            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 490.62             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 1132.93            | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 315.09             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 10.02              | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 111.81             | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 3.15               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 9.55               | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 1.11               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.1                | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 17.13              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 46.69              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.44               | 0                  |