

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 26.02.-3.03..2024 rok , Catering Królewicz T4

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 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: 60%, białka: 19%, tłuszczów: 21%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-26				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. R w mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</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. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. K# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twarożek z koperkiem 30.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>8. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>		<p>mlekowej], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-27

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 25.00g K#w poledwica sopocka rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K#d koktajl bananowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] K# zupa koperkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% K#o nadzienie naleśnika - twarożek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: k# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], k# Śmietana 12% Krasnystaw 25% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 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] K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktosa, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] #k ser twarogowy chudy 50.00g 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 mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g 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, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 150.00g składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14% [składniki: mąka z pszencicy durum], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler]**

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29

I śniadanie

1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
2. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%**
3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%
4. **K# baton pszenny/ francuz 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
5. **K# kajzerka 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
6. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]
7. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka **mleka**, przeciwutleniacz E316, sól,

II śniadanie

1. **K# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g** składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 53% [składniki: **mleko, mleko** w proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, **Płatki owsiane 13%**

obiad

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]
2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Sól biała 0%
3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%
4. **K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%** [składniki: mąka z **pszenicy durum**]
5. **K# sos warzywny jasny z kurczakiem 200.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, **k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%** [składniki: **śmietanka**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 550 3%**

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
3. **K# baton pszenny/ francuz 150.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
4. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]
5. Rw galaretki drobiowa 120.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%
6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka **mleka**, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, **laktoza**, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję,**

posiłek dodatkowy

1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: **mleko, mleko** w proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]

<p>maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>			<p>gorczycę, seler]</p>	
---	--	--	--------------------------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, Płatki owsiane 17% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Ziemiaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw fasolka szparagowa 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 150.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, k# Ser twarogowy chudy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>6. K# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, Płatki owsiane 17%</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. K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w topatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwinowy 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>Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# pasta jajeczna na jogurcie 40.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. R w mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</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. K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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 mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>		<p>0%</p> <p>6. P#o schab pieczony 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>6. #k ser twarogowy chudy 30.00g</p>	
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	601.3	120.7	613.3	479.2	185.4	2000.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	510.5	2581.9	2023	776.7	8429.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	0.6	44.3	18.8	11.5	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	0.6	15.8	10.7	8.9	49.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0	7.4	2.7	0.8	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	3.9	2.8	4.9	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.1	1.5	3.7	2.5	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	137.8	0.3	24	173.4	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	29.67	78.43	76.96	15.07	292.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	25.56	11.61	3.12	1.79	55.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	3.42	10.24	0.56	0.83	18.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	21	-	-	-	-	-	-	22.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.33
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	3.51	274.09	912.31	34.19	2648.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	229.32	1096.36	153.81	351.96	2282.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	6.93	104.83	27.67	11.45	436.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	15.39	435.44	55.53	152.7	905.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	5.13	84.9	14.89	29.31	170.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.51	3.2	0.42	0.62	5.6	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.97	13.11	79.49	4.28	4.27	111.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.65	1.01	0	2.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.65	2.31	1.98	1.8	8.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.24	0.03	0.04	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.43	0.08	0.08	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.27	14.32	0.23	2.57	18.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	7.86	47.69	2.56	2.56	66.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0	0.76	2.53	0.09	6.62	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	688	96.3	671.7	454.7	78.8	1989.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2899.5	406.6	2833.1	1921.9	331.6	8392.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.3	4.1	36.6	19.5	5.5	97.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	1.9	16.2	8.3	2.7	47	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	1.2	7	2.4	1.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0	3.9	1.4	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	0	1.9	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	0	99.6	0	0	173.4	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.11	15.97	96.41	75.58	8.1	299.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.08	13.67	18.5	2.03	7.55	54.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.76	3.26	0.64	0	9.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.5
% energii z tłuszczu	10%	21	-	-	-	-	-	-	22.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.4
Sód [mg]	10%	NAN	1419.09	36.45	159.41	1125.72	54	2794.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	604.78	177.75	512.67	103.81	0	1399.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.68	2.7	175.09	14.41	0	476.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.69	9	384.6	14.32	0	812.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.13	14.85	38.39	9.82	0	142.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.41	0.17	2.1	0.44	0	5.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	3.37	54.5	4.94	0	74.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.33	0	0.7	1.01	0	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	0.09	1.03	1.58	0	5.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.01	0.15	0.02	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.04	0.65	0.03	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	0.21	2.49	0.15	0	3.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.02	2.76	2.97	0	15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.94	0.1	0.44	3.12	0.15	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	661.2	89.2	591.4	544.8	137.5	2024.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.4	376.7	2489.5	2301.3	579.3	8538.3	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	0.7	43.2	17.7	4.4	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	0.7	17.1	9.8	3.4	44.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	0	5.8	2.8	0.4	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	6.2	2.5	1.5	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0.1	3	3.5	0.8	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	113	82.3	0	206.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.63	21.78	68.7	98.13	22.86	313.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	17.46	17	4.51	4.13	57.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	3.6	5.58	3.76	1.65	20.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.72
Sód [mg]	10%	NAN	1182.25	3.6	219.08	851.49	46.82	2303.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	470.19	241.2	1447.81	671.49	133.21	2963.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.13	7.2	101.54	43.02	19.92	474.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	326.08	16.2	445.37	134.12	15.16	936.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.05	5.4	96.34	44.32	8.58	196.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.64	0.54	4.47	1.77	0.34	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	13.8	24.3	21.3	2.6	67.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.44	1.4	0	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.68	2.04	2.16	0.76	7.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.22	0.12	0.02	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.36	0.21	0.02	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.48	0.28	18.97	1.91	0.2	21.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	8.27	14.58	12.78	1.56	40.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.28	0.01	0.6	2.36	0.13	5.75	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

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	664.1	153.4	657.1	494.4	78.8	2048	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2802.4	647.6	2769.8	2087.4	331.6	8639	0
Białko [g]	10%	NAN	25.2	5.5	33.6	23.1	5.5	93.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	2.8	16.9	10.8	2.7	47.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	1.2	3.4	3	1.7	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0.4	6.6	2.7	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.5	3.9	3.8	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	51.5	24.3	0	86.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.92	27.36	94.38	76.68	8.1	317.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.3	12.83	11.92	2.5	7.55	56.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.62	2	3.66	1.21	0	11.51	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	21	-	-	-	-	-	-	21.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.62
Sód [mg]	10%	NAN	1012.29	30.14	131.6	896.11	54	2124.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	480.27	245.96	641.43	263.11	0	1630.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.54	12.42	54.74	25.81	0	369.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.83	86.94	287.52	79.64	0	817.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.75	38.07	73.02	16.83	0	204.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	0.88	3.04	1.11	0	6.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	3.37	13.86	13.47	0	34.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.49	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	0.34	2.71	2.1	0	7.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.08	0.3	0.06	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.06	0.29	0.1	0	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.36	9.6	2.55	0	13.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	2.02	8.32	8.08	0	20.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.81	0.08	0.36	2.48	0.15	5.31	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

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	679	162.3	550.7	498.6	109.4	2000.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.7	684.7	2323.4	2107.7	459	8433.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30	3.9	34.2	26.5	4.9	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	2.5	11.8	9	4.1	48	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0.4	3.1	2.6	0.3	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0.7	3.9	1.5	2.1	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0.9	2.1	3.1	1.3	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	14.4	0.9	0.2	26.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.02	32.88	79.29	78.16	14	299.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	9.97	8.56	3.75	2.91	40.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	4.06	5.05	0.54	1.89	14.46	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	21	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	NAN	819.98	3.67	87.8	1071.9	33.65	2017.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	247.73	590.54	178.33	237.56	1744.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	21.29	103.39	55.18	33.2	494.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	138.9	118.55	125.29	88.59	717.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.87	42.1	45.58	17.38	29.83	170.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	1.51	2.28	0.45	1.06	6.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	7.66	24.77	4.05	5.47	54.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.28	1.03	0	2.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.53	0.8	1.54	1.51	0.92	8.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.15	0.14	0.04	0.13	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.06	0.19	0.22	0.14	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.4	2.34	0.28	0.61	4.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	4.59	14.86	2.42	3.28	32.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.01	0.24	2.97	0.09	5.04	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

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	685.1	162.3	658.9	480.3	78.8	2065.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	684.7	2766.3	2030.6	331.6	8703.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	3.9	39.9	24.2	5.5	102.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	2.5	22.3	8.3	2.7	51	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.4	3.5	2.5	1.7	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0.7	10.1	1.5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.9	5.6	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0.9	0	83.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	32.88	81.14	77.35	8.1	310.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	9.97	14.59	3.64	7.55	56.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	4.06	12.99	0.54	0	22.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	21	-	-	-	-	-	-	22.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.99
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	3.67	215.13	938.7	54	2517.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	247.73	1252.9	178.33	0	2219.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	21.29	135.09	55.18	0	491.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	138.9	418.29	125.29	0	1050.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	42.1	87.72	17.38	0	224.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	1.51	2.78	0.45	0	6.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.66	76.19	4.05	0	97.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.03	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.8	4.3	1.51	0	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.15	0.28	0.04	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.41	0.22	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.4	13.49	0.28	0	14.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.59	45.71	2.42	0	58.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.01	0.59	2.6	0.15	6.29	0

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

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	644.5	68.9	758.3	473.4	78.8	2023.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2719.2	290.5	3190.1	2000.8	331.6	8532.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	1.1	54	21.8	5.5	114.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.3	0.3	22.9	8.6	2.7	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0	7.3	2.5	1.7	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0	4	1.5	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	0.1	2.3	3.1	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	103.7	0	33.7	0.5	0	138	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.78	17.11	88	77.39	8.1	289.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.3	12.48	15.87	2.82	7.55	52.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	3.69	8.12	0.7	0	16.51	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	NAN	1070.84	56.43	293.43	983.34	54	2458.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	431.1	351.27	777.95	138.37	0	1698.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	274.95	27.54	88.97	38.71	0	430.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	269.09	30.64	166.16	76.15	0	542.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	37.81	20.92	47.08	8.47	0	114.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.23	0.56	2.13	0.52	0	4.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	7.04	17.9	8.1	0	39.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.48	0	0.67	1.02	0	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.79	0.47	2.16	1.81	0	6.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.05	0.15	0.03	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.06	0.2	0.15	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	0.47	4.13	0.36	0	5.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.22	10.74	4.85	0	23.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.97	0.15	0.81	2.73	0.15	6.14	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2021.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8524.1	0
Białko [g]	10%	NAN	102.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.15	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	21	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2409.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	1991.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	453.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	826.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	174.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	68.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.8	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.02	0