

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

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 350.00g 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>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</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 wieprzowe gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze cafe 7%</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</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>kultury bakterii fermentacji 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 350.00g 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 iż 50.00g K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [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 200.00g 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 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, 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 (II) 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 łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko] 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] 	<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 350.00g 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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 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, 	<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% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 150.00g 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 mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

skrobia, przeciwutleniacz E306, **laktoza**, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler]**

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%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#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen,	<ol style="list-style-type: none">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%	<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]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%Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%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]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%	<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).]Rw galaretki drobiowa 120.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%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	<ol style="list-style-type: none">K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# dżem brzoskwinowy 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>zawierać zboża zawierające gluten, soję, 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 350.00g 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 (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5% K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki 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% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% 	<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).] Jaja gotowane iż 50.00g K# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<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>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>[składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>7. K# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</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 350.00g 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 tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól</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%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana</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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, bionnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól,</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>(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 brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>z koprem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>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
<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20% K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<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# 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% 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 ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o schab pieczony 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [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] #k ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

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	665.4	328.1	621.2	479.2	185.4	2279.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2807.6	1384.5	2604.7	2023	776.7	9596.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	9.3	33.8	18.8	11.5	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	5.4	24.3	10.7	8.9	64.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	1.8	10.7	2.7	0.8	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	1	7.5	2.8	4.9	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	1.3	1.6	3.7	2.5	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	91.1	0.3	24	130.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.18	63.4	71.79	76.96	15.07	329.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.36	31.22	11.47	3.12	1.79	64.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.15	6.21	10.02	0.56	0.83	20.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.52
Sód [mg]	10%	NAN	1462.1	43.33	201.11	912.31	34.19	2653.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	575.67	382.81	805.44	153.81	351.96	2269.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.98	28.79	97.79	27.67	11.45	551.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.35	190.75	243.11	55.53	152.7	975.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	57.37	57.21	14.89	29.31	206.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.99	2.09	2.98	0.42	0.62	7.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.66	13.11	79.49	4.28	4.27	111.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.83	1.01	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.95	1.21	2.14	1.98	1.8	9.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.21	0.35	0.03	0.04	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.09	0.35	0.08	0.08	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	0.6	3.88	0.23	2.57	8.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.39	7.86	47.69	2.56	2.56	67.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.06	0.12	0.55	2.53	0.09	6.63	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	793.6	128.4	746.8	457.6	78.8	2205.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3343.4	542.2	3139.3	1933.6	331.6	9290.3	0
Białko [g]	10%	NAN	36.5	5.5	35.8	18.8	5.5	102.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.2	2.5	26.4	8.8	2.7	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	1.6	7.6	2.5	1.7	20.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	0	9.9	1.4	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0	5	3.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	92.9	0	0	234	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.93	21.29	92.85	76.07	8.1	315.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.94	18.23	18.16	2.06	7.55	62.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.94	1.02	3.16	0.64	0	10.77	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.67
Sód [mg]	10%	NAN	1378.45	48.6	154.88	1179.72	54	2815.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	790.03	237	499.43	103.81	0	1630.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.73	3.6	168.27	14.41	0	578.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	577.05	12	374.36	14.32	0	977.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.03	19.8	37.22	9.82	0	175.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	0.23	2.01	0.44	0	6.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	4.5	50.47	4.94	0	72.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.67	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.12	3.2	1.58	0	7.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.02	0.15	0.02	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.05	0.63	0.03	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.21	0.28	2.45	0.15	0	4.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	2.7	2.74	2.97	0	16.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.82	0.13	0.43	3.27	0.15	7.03	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	754.8	89.2	725	544.8	137.5	2251.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3183.8	376.7	3030.6	2301.3	579.3	9471.8	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	0.7	29.8	17.7	4.4	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	0.7	37.3	9.8	3.4	68.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	0	10.7	2.8	0.4	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	0	14.3	2.5	1.5	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	6.8	3.5	0.8	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	42.6	82.3	0	139.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.32	21.78	71.41	98.13	22.86	328.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.74	17.46	18.93	4.51	4.13	63.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.02	3.6	8.24	3.76	1.65	24.28	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	64.02
Sód [mg]	10%	NAN	1211	3.6	195.86	851.49	46.82	2308.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.58	241.2	1681.31	671.49	133.21	3260.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.65	7.2	122.95	43.02	19.92	543.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	291.41	16.2	228.67	134.12	15.16	685.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.07	5.4	92.43	44.32	8.58	197.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0.54	4.94	1.77	0.34	8.23	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	13.8	45.11	21.3	2.6	89.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.47	1.4	0	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	0.68	4.67	2.16	0.76	9.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.05	0.25	0.12	0.02	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.04	0.27	0.21	0.02	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	0.28	5.4	1.91	0.2	8.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	8.27	27.06	12.78	1.56	53.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.01	0.54	2.36	0.13	5.77	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	759.7	153.4	657.1	494.4	149.8	2214.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3204.5	647.6	2769.8	2087.4	625	9334.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	5.5	33.6	23.1	10.8	102.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	2.8	16.9	10.8	9.4	57.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	1.2	3.4	3	6.4	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.4	6.6	2.7	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.5	3.9	3.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	51.5	24.3	0	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.66	27.36	94.38	76.68	5.4	328.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.24	12.83	11.92	2.5	5.4	57.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.61	2	3.66	1.21	0	12.5	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.03
Sód [mg]	10%	NAN	1122.63	30.14	131.6	896.11	54	2234.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.44	245.96	641.43	263.11	0	1791.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.03	12.42	54.74	25.81	0	468.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	499.52	86.94	287.52	79.64	0	953.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.39	38.07	73.02	16.83	0	232.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.52	0.88	3.04	1.11	0	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.83	3.37	13.86	13.47	0	35.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.49	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.34	0.34	2.71	2.1	0	7.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.08	0.3	0.06	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.06	0.29	0.1	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	0.36	9.6	2.55	0	13.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	2.02	8.32	8.08	0	21.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0.08	0.36	2.48	0.15	5.58	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	743	208	678.7	506.2	109.4	2245.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3129.2	875.9	2849.7	2137.7	459	9451.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	10.5	35.1	25.5	4.9	109.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	5.1	24.6	10.8	4.1	66.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	3	9	3.2	0.3	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	0	8.5	3	2.1	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0.1	3.7	3.3	1.3	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	37.4	127.8	0.2	180.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.69	31.47	82.93	76.9	14	310.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.13	26.91	10.66	3.48	2.91	63.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.09	3.42	7.87	0.54	1.89	16.82	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.03
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.52
Sód [mg]	10%	NAN	857.46	219.51	108.64	708.75	33.65	1928.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	615.63	229.32	1350.03	226.48	237.56	2659.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	381.94	6.93	132.28	72.28	33.2	626.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.35	15.39	228.22	198.64	88.59	864.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.1	5.13	86.06	21.88	29.83	190.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.93	0.51	3.33	1.26	1.06	7.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.91	13.11	44.83	4.05	5.47	80.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.35	1.64	0	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.57	0.65	2.73	1.69	0.92	9.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.05	0.28	0.06	0.13	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.04	0.29	0.41	0.14	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	0.27	4.63	0.31	0.61	6.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	7.86	26.89	2.42	3.28	48.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	0.6	0.3	1.96	0.09	4.82	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	774.8	162.3	658.9	494.5	130.9	2221.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3268.4	684.7	2766.3	2088.2	548.1	9355.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33	3.9	39.9	22.4	14.8	114.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	2.5	22.3	10.7	6.7	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.4	3.5	4	4.4	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.7	10.1	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.9	5.6	3.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	72.5	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.74	32.88	81.14	77.26	2.7	318.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	9.97	14.59	3.37	2.02	54.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	4.06	12.99	0.54	0	23.59	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.13
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.94
Sód [mg]	10%	NAN	1340.92	3.67	215.13	932.85	324	2816.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	247.73	1252.9	135.13	0	2337.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	21.29	135.09	11.98	0	547.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	138.9	418.29	17.29	0	1078.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	42.1	87.72	13.33	0	247.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	1.51	2.78	0.36	0	7.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	7.66	76.19	4.05	0	98.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.41	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.8	4.3	1.51	0	9.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.15	0.28	0.03	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.06	0.41	0.01	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.4	13.49	0.2	0	15.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.59	45.71	2.42	0	59.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.01	0.59	2.59	0.89	7.04	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	746.6	207.1	750.8	473.4	78.8	2256.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.1	873.1	3156.2	2000.8	331.6	9509.1	0
Białko [g]	10%	NAN	35.3	6.9	54.6	21.8	5.5	124.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	3.5	23.5	8.6	2.7	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	1.2	7.7	2.5	1.7	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0.7	4.2	1.5	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.9	2.5	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	0	35.9	0.5	0	284.1	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.76	39.6	85.39	77.39	8.1	322.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.47	16.25	19.29	2.82	7.55	63.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	5.56	10.82	0.7	0	22.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.74
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.67
Sód [mg]	10%	NAN	787.4	82.97	326.28	983.34	54	2234	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.85	453.6	1638.8	138.37	0	2821.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.54	42.12	150.17	38.71	0	615.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.39	147.55	310.61	76.15	0	957.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.87	55.75	93.88	8.47	0	209.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.2	1.62	3.08	0.52	0	7.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.3	7.04	39.28	8.1	0	61.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.16	0	0.67	1.02	0	3.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	0.85	2.24	1.81	0	6.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.16	0.3	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.82	0.1	0.35	0.15	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.46	0.7	6.66	0.36	0	8.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.38	4.22	23.57	4.85	0	37.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.18	0.23	0.9	2.73	0.15	5.58	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2239.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9430	0
Białko [g]	10%	NAN	107.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	321.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.74	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2427.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	2395.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	561.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	927.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	208.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	78.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	43.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.06	0