

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, 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: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-26				
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 gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, 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"> Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Stonecznik nasiona 10.00g 	<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 grysikowa na rosolo 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% Rw pulpety wieprzowe z dodatkiem szpinaku, w otrębach, pieczone 200.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Schab wieprzowy bez kości 29%, Bułki pszenne zwykłe 14%, Szpinak 7%, Otręby pszenne 7%, Jaja kurze całe 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Brokuły ugotowane 200.00g 	<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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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 filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% K#w szynkowa z kurczakiem 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g 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>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>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, gorczycę, seler]</p> <p>7. Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p>			<p>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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, 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 100.00g K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [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"> Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g Papryka czerwona 100.00g 	<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 curry z kurczakiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Ryż brązowy ugotowany 130.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Udka pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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 pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 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%

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, 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).] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 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, 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 	<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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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 filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1% K#w poledwica sopočka 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#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], 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% Słonecznik nasiona 25.00g

<p>skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>		0%		
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 brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, 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 poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K#o sos warzywny z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Soczewica ugotowana 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 14%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% Ogórek kwaszony 60.00g K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa 	<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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# twarożek z koperkiem 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>pszenna pełnoziarnista]</p> <p>7. Rv filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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 płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, 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# 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% K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Ogórek 100.00g K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Stonecznik nasiona 10.00g 	<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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kefir krasnystaw 200.00g 	<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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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 100.00g Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza gryczana z fasolą i kukurydzą 100.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza gryczana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Skyr naturalny 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, 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 szynka biała rzeźnika 60.00g [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] K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Seler naciowy 50.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Papryka czerwona 100.00g Stonecznik nasiona 10.00g 	<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 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] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Rw brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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 łopatka konserwowa 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, bionnik 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100% K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<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 lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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 300.00g 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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, polirycynoleinian 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] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 	<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	577.8	173.8	765.1	561	139.1	2217	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2429.9	732	3209.3	2359.1	582.5	9313	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	20	46.7	39.4	8.6	148.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	4.2	27.3	16.5	6.7	72.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0.4	8.3	3.1	0.6	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	0.7	10.2	6.3	3.7	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	2.8	3.2	6.8	1.9	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	103.5	62.1	18	190.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.54	15.12	91.42	68.36	11.3	259.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.83	10.72	12.03	1.75	1.34	36.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	2.7	16.79	9.49	0.62	36.43	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.5
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.13
Sód [mg]	10%	NAN	1058.18	68.67	271.78	931.91	25.64	2356.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	372.59	578.97	1048.38	990.67	263.97	3254.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	175.96	27.99	124.48	53.68	8.59	390.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	146.36	108.36	464.3	567.51	114.52	1401.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	24.7	46.71	133.21	137.21	21.98	363.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.8	1.27	5.57	4.15	0.46	12.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	34.5	109.02	17.39	3.2	178.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.02	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.09	3.65	3.18	4.02	1.35	14.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.2	0.61	0.35	0.03	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.09	0.48	0.32	0.06	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	2.29	5.85	11.15	1.92	21.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	20.7	51.42	4.72	1.92	87.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.19	0.75	2.58	0.07	5.89	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	574.6	106.6	821	531.6	184	2218	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2413.5	451.8	3439.6	2238.8	769.9	9313.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	13.5	50.1	33.1	11.6	136.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	0.4	34.8	12.7	9.1	77.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	4.5	2.4	0.9	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0	16.1	4.5	4.9	31.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.2	9.5	5.8	2.6	22.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	147.2	0.3	24	432	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.1	12.96	83.19	75.66	14.73	259.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.29	11.16	13.53	9.84	1.89	46.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.5	1.8	12.84	9.2	1.86	32.22	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.02
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	42.94
Sód [mg]	10%	NAN	963.91	56.7	391.72	650.11	34.85	2097.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	546.71	229.5	1002.21	475.29	376.34	2630.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	217.77	11.7	121.95	72.24	15.05	438.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	387.49	27.9	222.62	283.33	171.52	1092.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.11	9.9	91.23	87.71	45.18	295.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	0.54	1.7	3.58	0.7	9.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.72	108	41.36	65.53	7.96	235.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	0	0	1.01	0	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.67	2.02	6.79	4.48	1.84	17.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.03	0.3	0.28	0.11	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.1	0.15	0.26	0.09	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	1.36	4.72	5.27	3.17	15.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.63	64.8	24.81	39.32	2.56	139.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.67	0.15	1.08	1.8	0.09	5.24	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	568.7	109.3	654	564.5	311.7	2208.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2391.1	463.9	2744.3	2371.8	1303.8	9275.3	0
Białko [g]	10%	NAN	34	16.4	44.8	44.2	12.9	152.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	0	25.1	18.3	14.8	76.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0	7.8	3.9	1.7	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	0	6.3	6.2	3.8	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	3.5	6.8	7.5	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	22.7	70.4	0	99.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.26	11.07	66.14	59.94	34.09	242.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.96	10.08	15.09	2.47	4.15	41.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.1	0.94	8.09	8.79	4.91	29.84	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.87
Sód [mg]	10%	NAN	1370.5	54.49	624.01	1219.73	39.52	3308.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	290.24	93.55	1445.64	922.7	327.5	3079.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.01	14.85	172.25	53.14	48.75	469.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	149.06	8.91	267.79	525.51	205.47	1156.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.45	8.41	96.03	122.3	92.07	359.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.75	0.14	2.54	3.85	1.55	8.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.47	12.7	66.12	14.54	5.6	106.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.41	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0.07	3.48	4.54	5.78	15.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.06	0.04	0.28	0.39	0.32	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.01	0.3	0.31	0.09	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0.09	5.04	19.21	2	26.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.48	7.62	38.61	8.72	3.36	62.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	0.15	1.73	3.38	0.1	8.27	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	664.9	171.9	761.7	431.6	149.8	2180.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2794.7	728.6	3211.7	1813.5	625	9173.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32	21.5	45.5	22.4	10.8	132.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.6	1.2	18.5	12.7	9.4	63.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0.2	3.4	3.4	6.4	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	0.4	7.3	4	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	0.5	3.9	5.5	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	55.5	40.5	0	103.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.96	19.11	105.77	61.42	5.4	281.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.42	6.8	12.58	3.12	5.4	40.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.8	1.24	5.37	9.51	0	24.93	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.11
Sód [mg]	10%	NAN	1061.83	65.7	664.5	594.9	54	2440.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	478.41	68.22	599.69	689.97	0	1836.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.82	9.72	30.36	66.17	0	350.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.89	77.94	259.85	345.67	0	1061.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.38	23.22	66.07	99.63	0	259.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	0.7	1.51	4.33	0	8.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.74	0	16.85	22.46	0	49.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.26	1.82	0	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	0.25	2.54	3.32	0	9.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.07	0.06	0.34	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.02	0.17	0.24	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.37	0.14	5.57	8.67	0	16.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.84	0	2.79	13.47	0	22.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0.18	1.84	1.65	0.15	6.1	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	709.6	143.6	676	481.3	176.7	2187.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978.3	601.6	2847.7	2017.3	745.2	9190.4	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	8.3	45.2	31.4	20.2	146.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	27.1	6.7	16.6	20.1	3	73.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.5	2.1	5.6	8.1	0.2	25.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	0.7	4.3	4.8	1.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	2.6	2.6	4.6	0.8	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	14.4	253.8	0	274.8	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.73	12.92	90.8	46.91	19.11	248.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.35	9.06	18.33	1.59	7	50.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.18	0.99	9.01	6.61	3.86	27.67	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.33
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.63
Sód [mg]	10%	NAN	907.41	55.17	148.81	1113.48	216.13	2441.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	360.44	183.87	770.03	394.78	114.6	1823.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	177.76	25.29	115.42	76.78	10.7	405.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	150.86	91.26	304.45	332.11	54.68	933.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	26.08	39.51	134.58	89.65	25.17	315	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.55	3.49	4.24	0.43	9.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	59.97	6	24.77	6.37	1.47	98.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.28	2.23	0	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.14	2.05	1.64	2.6	0.63	11.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.07	0.12	0.33	0.24	0.05	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.05	0.24	0.47	0.02	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.89	0.75	3.09	3.61	0.37	8.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.98	3.59	14.86	3.82	0.88	59.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.52	0.15	0.41	3.09	0.6	6.1	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	641.3	175.2	742.2	474.8	130.9	2164.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2693.6	737.6	3119.8	1997.8	548.1	9097.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	20	60.9	25.2	14.8	155	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	4.4	22.4	12.4	6.7	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.4	0.5	5.9	4.4	4.4	25.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	0.7	8.3	1.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	4.5	4.5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	133.6	0	0	140.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.27	15.3	80.45	70.31	2.7	247.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.57	9.96	12.2	3.04	2.02	42.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.9	3.15	12.76	9.49	0	32.32	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.45
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.28
Sód [mg]	10%	NAN	1068.76	84.87	209.69	1198.08	324	2885.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.46	444.87	1646.8	406.93	0	2953.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.62	41.94	91.4	51.13	0	372.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	239.89	110.16	619.52	265.51	0	1235.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	47.61	118.36	92.8	0	311.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	1.09	3.61	3.52	0	9.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	109.27	121.58	7.87	0	253.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.43	1.01	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.04	3.81	2.6	0	12.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.15	0.38	0.31	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.15	0.53	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.82	2.16	24.83	5.26	0	33.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	65.56	72.95	4.72	0	151.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.23	0.58	3.32	0.89	7.21	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	601.4	198.1	886.8	419.6	78.8	2184.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2525.5	838.8	3725.7	1761.8	331.6	9183.5	0
Białko [g]	10%	NAN	40.3	22.7	73.6	26.9	5.5	169.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21	1.5	29.5	14.5	2.7	69.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0.2	9.9	6.4	1.7	24.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.9	0.4	4	1.8	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	0.6	2.3	4.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.4	0	33.7	0	0	315.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.96	24.65	87.73	48.64	8.1	236.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.47	10.58	17.3	3.07	7.55	47.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.85	2.86	12.53	6.93	0	31.18	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.15
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.87
Sód [mg]	10%	NAN	626.39	76.5	324.8	1030.23	54	2111.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	1029.44	448.92	777.91	380.83	0	2637.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	231.62	21.87	87.73	38.53	0	379.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	651.4	106.29	166.16	182.71	0	1106.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.71	34.01	46.64	64.9	0	270.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.65	1.37	2.08	2.66	0	10.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.69	25.87	17.9	13.5	0	72.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.67	1.01	0	3.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	1.53	2.16	2.66	0	9.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.15	0.15	0.23	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.78	0.07	0.2	0.11	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.74	1.42	4.13	3.91	0	17.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.6	15.52	10.74	8.1	0	39.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.21	0.9	2.86	0.15	5.27	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2194.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9221	0
Białko [g]	10%	NAN	148.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	71.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222.3	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	253.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	30.65	0
% energii z białka	10%	30	-	30
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	40	-	41
Sód [mg]	10%	NAN	2520.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	2602.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	400.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1141.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	310.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	142.1	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	13.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	19.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	80.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.3	0