

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 11-17.03.2024 rok , Catering Królewicz T5

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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, 2024-03-11				
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 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# dżem brzoskwiński 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar,</p>	<p>1. 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%</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 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%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki:</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: cukinia, sałata (II) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 100.00g [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 (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko,</p>	<p>1. K#k kasza jaglana z kiebasą i dodatkami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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>8. 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>Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>6. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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>1. Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 250.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemiaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</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#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>7. K# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. 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>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 250.00g 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>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 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> <p>6. K#w poledwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izaoskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>	
--	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g 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)] Jaja gotowane iżż 50.00g 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 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K#d płatki jaglane z serkiem i bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Płatki jaglane 27%, Banan 27%, K# Twaróg półtłusty krajanka 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<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 rosole 250.00g 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% 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#o bolognese wegetariańskie lekkostrawne 300.00g składniki: Ziemniaki późne 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 100.00g 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g 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%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 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#w szynkowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] #k ser twarogowy chudy 80.00g 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 jabłko pieczone 250.00g 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 250.00g 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% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 	<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 130.00g [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 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. 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>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. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g składniki: Dorsz mrożony 79%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>5. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 100.00g [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# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14% [składniki: mąka z pszenicy 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%</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16				
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</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 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# 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>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# 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>agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna typ 550 2%, k# Masło extra 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p>	<p>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 (chudy) z natką pietruszki 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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, gorczyce, seler]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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% 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# 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 200.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20% 	<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% K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna typ 550 2%, k# Masło extra 2%, Koper ogrodowy 1%, 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] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 100.00g [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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

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	612.3	128.4	615	432.1	199	1987.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2585.3	542.2	2593.1	1817.2	833.6	8371.6	0
Białko [g]	10%	NAN	25.9	5.5	41.8	20	6.9	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	2.5	12.7	15.3	8.7	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.6	2.3	3.2	0.8	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	4.7	5.9	4.3	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0	3.4	5.4	2.5	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	80	1	0	92.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.3	21.29	88.06	53.93	24.56	288.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.97	18.23	15.23	4.35	2.95	61.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.02	9.84	0.77	2.88	17.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.35
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.87
Sód [mg]	10%	NAN	1172.62	48.6	268.21	518.81	312.71	2320.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	237	1076.14	175.04	224.21	2162.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	3.6	68.63	70.59	26.99	455.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	12	522.62	142.8	83.58	1007.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	19.8	135.4	16.66	37.44	245.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.23	5.1	0.71	1.71	8.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	4.5	8.86	9.39	4.19	36.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.26	1.03	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.12	2.22	3.21	1.77	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.02	0.61	0.04	0.2	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.52	0.28	0.12	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.28	17.02	0.29	0.83	19.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.7	5.31	5.63	2.51	22.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0.13	0.74	1.44	0.86	5.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

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	688.8	136.3	601.7	473.1	88.9	1989	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2906.4	576.4	2529.5	1998.3	372.1	8382.9	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	2.2	48.5	20.4	5.4	113.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	1.1	19.1	9.7	4.7	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.3	3.7	3	3.1	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	8.4	1.4	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.1	4.7	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	108.2	0	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.57	31.07	62.59	76.2	6.21	280.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	11.33	14.66	2.47	6.21	49.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	3.64	7.66	0.54	0	16.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.25
Sód [mg]	10%	NAN	1185.31	10.44	223.6	1291.05	270	2980.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	623.91	250.82	2238.3	135.13	0	3248.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	319.33	32.42	195.3	11.98	0	559.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	476.02	26.79	684.33	17.29	0	1204.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	9.29	147.07	13.33	0	250.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.1	0.68	3.64	0.36	0	6.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.07	10.56	112.28	4.05	0	138.98	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.05	0	0.41	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.71	4.18	1.51	0	8.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.04	0.44	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.07	0.65	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.08	0.35	22.25	0.2	0	23.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.34	67.37	2.42	0	83.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0.02	0.62	3.58	0.75	7.45	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	657.4	190.1	612.3	427.3	145.9	2033.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2770.8	804.7	2584.1	1796.6	612	8568.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	7.6	20.7	18.8	6.5	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	2.3	13.7	15.5	5.5	53.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.9	1.9	3.5	0.5	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	6	5.5	2.9	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	0	3.4	5.2	1.7	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	14.4	0	0.3	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.78	34.9	102.84	53.41	18.67	310.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.98	7.57	14.37	3.17	3.88	42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	0.61	2.75	0.7	2.52	12.38	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	NAN	1085.32	6.99	112.76	461.95	44.87	1711.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	443.82	142.23	826.2	112.45	316.75	1841.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	279.46	3.14	34.3	12.79	44.27	373.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	288.46	7.2	132.97	11.35	118.12	558.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.99	12.24	50.01	6.07	39.78	147.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.18	1.82	0.47	1.41	5.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	2.7	17.34	8.1	7.29	42.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.28	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	0.07	2.37	3.27	1.23	8.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.01	0.17	0.02	0.17	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.03	0.12	0.03	0.18	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.16	3.42	0.31	0.82	5.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	1.61	10.4	4.85	4.37	25.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0.01	0.31	1.28	0.12	4.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

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	705.1	111.6	622	466	149.8	2054.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2979.3	470.9	2626.9	1964.8	625	8667.1	0
Białko [g]	10%	NAN	39.8	0.9	39.5	22.6	10.8	113.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	0.9	9.2	12	9.4	44.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	0	2.5	3.3	6.4	17	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	0	2	3.6	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.2	1.9	4.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	0	112.7	40.5	0	165	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.28	27.22	100.17	67.37	5.4	309.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	21.82	11.48	2.99	5.4	56.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.33	4.5	10.01	1.39	0	19.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.4
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	NAN	1250.74	4.5	295.52	605.16	54	2209.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	553.35	301.5	1187.67	386.22	0	2428.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	329.41	9	100.33	33.68	0	472.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	433.54	20.25	253.08	131.11	0	837.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.6	6.75	62.83	31.32	0	142.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	0.67	2.69	1.43	0	5.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	17.25	31.33	13.01	0	73.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.28	1.82	0	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.85	1.56	1.98	0	6.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.06	0.18	0.09	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.05	0.2	0.12	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	0.36	4	3.94	0	9.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	10.35	18.8	7.8	0	44.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.01	0.82	1.68	0.15	5.52	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

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	677.5	162.3	613.9	372.2	171.9	1997.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2855	684.7	2587.8	1567.2	724.1	8418.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	3.9	35.2	13	5.5	92.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	2.5	13.8	11.4	4.3	50.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	0.4	2.1	3.1	0.5	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.7	6.1	3.6	1.9	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.9	3.8	3.7	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	40.9	105.7	0	157.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.13	32.88	91.51	54.49	28.58	302.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.38	9.97	17.02	4.07	5.16	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	4.06	8.67	0.58	2.07	18.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.09
Sód [mg]	10%	NAN	1119.7	3.67	329.05	527.92	58.53	2038.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	247.73	1251.92	181.19	166.51	2337.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	21.29	136.45	27.19	24.9	491.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	138.9	336.27	79.17	18.95	819.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.84	42.1	135.22	17.31	10.73	241.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	1.51	6.61	1.08	0.43	10.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	7.66	45.97	4.43	3.25	73.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.29	1.52	0	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.8	2.39	1.97	0.95	8.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.15	0.6	0.05	0.02	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.06	0.48	0.17	0.03	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.4	4.11	0.22	0.25	5.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	4.59	14.17	2.66	1.95	30.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0.01	0.91	1.46	0.16	5.09	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

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	105	601.8	502.4	78.8	1973.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	445.2	2528.4	2120	331.6	8315.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1	38.7	21.7	5.5	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	18.8	12	2.7	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	5	2.8	1.7	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	6.3	3.7	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0	3.5	4.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.6	0.5	0	85.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	25.38	75.26	76.96	8.1	296.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	20.73	14.4	3.67	7.55	66.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.83	12	0.6	0	19.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.92
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	1.08	250.03	907.49	54	2518.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	426.6	1093.38	170.75	0	2231.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	123.12	40.07	0	449.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	21.6	395.3	81.53	0	866.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	35.64	77.33	16.75	0	206.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.18	0.49	0	5.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.1	9.56	6.27	0	33.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.22	2.59	2.33	0	7.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.21	0.04	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.34	0.14	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.51	13.64	0.27	0	15.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	5.73	3.76	0	20.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.69	2.52	0.15	6.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

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	714.8	91.8	652.5	387.4	149.8	1996.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3013.9	387.3	2747	1633	625	8406.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	1.4	41.9	19.7	10.8	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.5	16.6	10.5	9.4	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0.1	5.5	4	6.4	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0	4.6	1.4	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.1	2.8	3.1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	90.4	0	0	334.2	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.75	22.82	89.27	53.82	5.4	280.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.4	16.65	21.61	3.37	5.4	60.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	4.93	10.98	0.64	0	20.55	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.23
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.88
Sód [mg]	10%	NAN	834.16	75.23	317.28	782.55	54	2063.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	484.25	468.36	2061.98	152.41	0	3167.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.82	36.72	211.41	8.74	0	550.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.06	40.86	575.29	11.35	0	977.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.8	27.9	130.34	5.77	0	206.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	0.75	3.62	0.41	0	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	9.39	40.12	10.35	0	66.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.68	1.01	0	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.99	0.63	2.49	1.98	0	7.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.07	0.4	0.03	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.09	0.55	0.02	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.63	17.32	0.51	0	18.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	5.63	24.07	6.2	0	39.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.2	0.88	2.17	0.15	5.15	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2004.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8447.3	0
Białko [g]	10%	NAN	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	295.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.74	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2263.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	2488.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	478.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	895.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	205.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.02	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	66.5	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.65	0