

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 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: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

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 płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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>1. K#d koktajl kakaowy z pomarańczą i bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%, Banan 24%, Pomarańcza 20%, Kakao 16% proszek 1%, Cynamon mielony 0%</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 + 350.00g 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. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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 twarogowa z buraczkem 100.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 35% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 21% [składniki: mleko, białka mleka,</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 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>7. K#w łopatka konserwowa 50.00g [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]</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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: 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. K# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</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 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# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p> <p>2. 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%</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%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pasztet z ciecierzycy 80.00g</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</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>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. K#o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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 kiwi 250.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Płatki jaglane 27%, Kiwi 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 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% K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] K#o bolognese wegetariańskie 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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# 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 gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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 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] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 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"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka wloszczyczna 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 brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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]

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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. Mandarynki 55.00g</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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. K#o pulpety z dorsza, obtoczone w mieszance zbożowej, pieczone z pieca 180.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, k# kajzerka 13% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja kurze całe 4%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 3%, #otręby owsiane Sante 3% [składniki: otręby owsiane], # bułka tarta 3% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>5. K# surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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. Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, Majonez dekoracyjny WINIARY 13%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g 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%</p>

jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

6. **K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g**
składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%**, Koper ogrodowy 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Ogórek kwaszony 60.00g Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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# twarożek z natką pietruszki 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], 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% K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

<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>kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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>	
---	--	---	--	--

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 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"> Jabłko 200.00g 	<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# 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 200.00g 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 pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, 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# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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#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 40.00g [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# 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	744.3	196.5	673.5	408	146.7	2169.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3141.4	829.4	2825.1	1713.2	613.9	9123.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31	7.6	43.2	15	4.5	101.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	3.5	26	16.2	6.3	67.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	10.9	4.2	0.6	23.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	0.8	8.3	4.9	3.2	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	3.5	5.1	1.8	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	8.6	118.9	0	0	141.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.28	34.85	71.21	50.96	19.47	299.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.62	28.68	13.79	6.11	2.36	75.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	2.62	9.5	1.15	3.27	22.36	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.87
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.09
Sód [mg]	10%	NAN	1323.43	81.31	530.08	605.55	235.54	2775.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	707.61	1148.12	166.76	176.26	2709.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	237.45	84.3	26.25	24.69	724.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	215.04	557.49	17.41	64.71	1140.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	63.95	161.59	10.78	30.1	306.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.99	3.36	0.89	0.57	6.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	32.84	21.11	6.43	3.14	73.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.01	0.48	1.07	0	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.32	2.4	2.96	1.42	9.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.13	0.38	0.02	0.1	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.37	0.35	0.04	0.03	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.69	16.67	0.17	1.08	19.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	19.7	12.66	3.86	1.88	44.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0.22	1.47	1.68	0.65	6.93	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	800.4	227.5	633	493.5	88.9	2243.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3373.2	959.4	2653.6	2080.4	372.1	9438.9	0
Białko [g]	10%	NAN	41	6.5	39.8	16.4	5.4	109.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.6	3.9	25.8	13	4.7	68.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.2	8.8	2.6	3.1	24	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.7	9.3	3.8	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.9	4.2	4.3	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	63.7	25.9	0	103.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.62	44.27	64.54	78.39	6.21	309.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	21.23	12.52	4.52	6.21	61.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	5.46	8.63	1.55	0	21.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.64
Sód [mg]	10%	NAN	1394.92	30.15	218.07	858.7	270	2771.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	343.53	1592.73	161.86	0	2800.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	21.78	117.89	27.66	0	546.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	133.11	309.22	41.34	0	987.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	40.23	93.04	11.94	0	250.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	1.59	3.42	0.72	0	8.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	13.8	138.73	8.22	0	171.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.83	1.13	0	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	1.06	4.22	2.55	0	10.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.16	0.3	0.03	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.08	0.46	0.08	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.51	5.93	0.35	0	7.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	8.27	75.28	4.93	0	94.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0.08	0.6	2.38	0.75	6.92	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	732	294.1	626.7	416.2	177.2	2246.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3085.4	1244.6	2642.9	1748.3	741.3	9462.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.4	12.7	28.8	19.2	9.3	104.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	4	14.4	16.2	8.8	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.5	2.5	3.6	2.3	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	0	6.3	5.5	3.3	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.1	3.6	5.2	1.8	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	20.2	0	0	161.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.77	52.4	97.92	48.64	15.79	326.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.79	6.57	14.06	4.25	1.12	42.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	1.26	5.08	0.7	1.45	15.48	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.81
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.17
Sód [mg]	10%	NAN	1341.32	13.46	266.85	569.95	128.83	2320.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.64	174.05	512.07	112.45	149.72	1457.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.99	16.63	41.61	12.79	14.77	456.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.44	19.2	116.12	11.35	103.38	610.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.73	9.61	39.15	6.07	48.73	157.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.52	0.3	1.63	0.47	0.75	4.69	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.18	29.49	10.19	8.1	4.69	58.67	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.65	0	0.4	1.01	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.85	0.09	2.51	3.27	1.25	8.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.11	0.02	0.1	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.02	0.12	0.03	0.04	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.28	3.09	0.31	0.46	4.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	17.69	6.11	4.85	2.81	35.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.03	0.74	1.58	0.35	5.8	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	765.9	67.3	810	383.8	149.8	2177	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3229.5	284.8	3402	1615	625	9156.6	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	0.7	41.4	20.5	10.8	109.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	0.2	27	12.4	9.4	66.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	0	3.9	3.4	6.4	21.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	0	12.1	3.6	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	0.1	7.4	4.2	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	112.7	40.5	0	167.3	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.14	16.84	107.4	48.1	5.4	296.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.81	11.58	11.22	3.75	5.4	48.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	2.45	14.2	1.31	0	24.68	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	NAN	1276.75	2.34	357.56	591.93	54	2282.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	138.06	1109.21	361.11	0	2207.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	14.04	100.5	32.06	0	515.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	17.55	336.01	125.71	0	891.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	9.36	126.27	23.76	0	254.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	0.35	3.38	1.4	0	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	5.16	8.81	15.93	0	36.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.66	1.82	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.36	4.56	2.23	0	9.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.44	0.08	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.04	0.28	0.13	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.09	6.51	4.04	0	13.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	3.1	5.28	9.56	0	22.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.54	0	0.99	1.64	0.15	5.7	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	736	22.3	780.8	515	145.4	2199.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.6	94.4	3274.2	2164	611.8	9246.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38	0.2	38.6	25.1	5.9	108	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	0	31.9	19.8	3.9	75.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	0	4	3.6	0.5	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	0	15.9	2.8	1.5	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	0	8.3	3.3	0.8	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	93.4	108.7	0	217.6	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.72	5.54	88.97	59.3	22.84	279.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.01	4.55	14.76	2.6	3.02	43.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.96	0.94	8.83	0.55	2.85	16.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.75
Sód [mg]	10%	NAN	1186.61	0.49	427.7	1159.77	31.07	2805.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.28	93.55	1681.62	109.41	119.26	2537.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	387.6	14.85	102.91	30.7	15.42	551.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.89	8.91	313.38	76.49	23.26	755.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	8.41	95.94	19.53	9.03	180.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.14	4.39	1.17	0.48	7.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.29	12.7	112.05	4.15	4.48	140.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.74	1.53	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.73	0.07	5.98	1.71	0.73	10.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.04	0.28	0.03	0.04	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.01	0.36	0.18	0.03	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.09	5.49	0.12	0.41	6.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.37	7.62	38.81	2.49	2.68	55.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0	1.18	3.22	0.08	7.01	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	771.4	105	750.7	479	88.9	2195.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	445.2	3144.1	2015	372.1	9230.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	1	32.2	21.5	5.4	93.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.3	33.9	16.4	4.7	72.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	9	4.5	3.1	22.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	16	4.5	0	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0	5.4	4.7	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	74.2	0	0	88.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	25.38	82.99	61.42	6.21	299.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	20.73	13.6	4.67	6.21	70.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	1.83	7.94	0.6	0	16.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.31
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	1.08	778.16	977.99	270	3400.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	426.6	994.39	84.65	0	2207.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	6.48	77.04	18.47	0	480.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	21.6	418.21	13.65	0	957.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	35.64	106.23	7.52	0	254.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.43	3.77	0.5	0	7.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	8.1	22.14	7.83	0	48.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.22	2.57	2.73	0	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.03	0.79	0.01	0	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.1	0.39	0.03	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.51	9.39	0.13	0	11.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.85	9.77	4.7	0	25.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0	2.16	2.71	0.75	8.5	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	820.6	89.2	685.8	478.5	149.8	2224.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3455.1	376.7	2878.9	2015.7	625	9351.6	0
Białko [g]	10%	NAN	39.7	0.7	43.7	26.8	10.8	121.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.1	0.7	24.5	14.1	9.4	73	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	0	5.7	5.8	6.4	27.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	0	9.6	1.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0.1	5.5	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	87.7	0	0	416.8	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.78	21.78	77.73	61.3	5.4	280	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.15	17.46	19.08	3.94	5.4	64.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.23	3.6	10.79	0.7	0	20.33	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.86
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.25
Sód [mg]	10%	NAN	1240.95	3.6	406.98	1247.31	54	2952.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.46	241.2	1876.12	112.45	0	2810.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	396.25	7.2	146.65	12.79	0	562.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	463.15	16.2	528.73	11.35	0	1019.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.99	5.4	117.08	6.04	0	188.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.54	3.45	0.47	0	7.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	201.05	13.8	36.2	8.1	0	259.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	1.02	1.01	0	4.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.68	4.31	1.81	0	9.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.05	0.35	0.02	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.04	0.55	0.03	0	1.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.42	0.28	17.56	0.31	0	18.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.05	8.27	21.72	4.85	0	38.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.44	0.01	1.13	3.46	0.15	7.38	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2207.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9287.1	0
Białko [g]	10%	NAN	106.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.2	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	19.58	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2758.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	2390.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	548.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	908.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	227.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.82	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	112.75	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.3	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.89	0