

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.03.2024 rok , Catering Królewicz T7

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-25
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-25				
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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw pulpety wieprzowe z dodatkami szpinaku, w otrębach, pieczone 140.00g 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%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. K# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa</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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g 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%</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</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>8. 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>74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 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# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. K# koktajl wieloowocowy 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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 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%</p> <p>3. K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</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 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw pasta z ciecierzycy z</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>8. K#w polędwica 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]</p>		<p>składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos lubczykowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>dotatkem 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%</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-27

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# 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:</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%,</p>

<p>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# 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>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#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>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%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g 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%</p> <p>5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2%</p>	<p>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 z makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, Kasza bulgur 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-28				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</p>	<p>1. K# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: k# Jogurt</p>	<p>1. K# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</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# 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>7. K#w polędwica 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]</p> <p>8. K# dżem śliwkowy 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>naturalny Krasnystaw 53% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. 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%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 60.00g</p> <p>6. 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]</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# 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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rv galaretki drobiowa 120.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</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>bakterii mlekowych]</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-29

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 kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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# 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% 	<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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% K#o nadzienie naleśnika - twarożek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: k# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], k# Śmietana 12% Krasnystaw 25% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: 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] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iż 50.00g 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z fasolą i kukurydzą 150.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-30

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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa dębowa drobiowa 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] K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja 	<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# 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 zapiekany z żółtym serem 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Ser Hit Ryki 13% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1% K# sos z włoszczyzną, śmietankowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: 	<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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

konserwująca - sorbinian potasu, aromat]		śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3%		
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-31				
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 5 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Jaja gotowane iż 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).] #kiefbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] 	<ol style="list-style-type: none"> #sernik 50.00g składniki: #Twaróg sernikowy 63% [składniki: Mleko pasteryzowane, skrobia modyfikowana, kultury bakterii mlekowych], #Herbatniki 13% [składniki: mąka pszenna, cukier, woda, roślinny olej palmowy, cukier inwertowany, odtłuszczone mleko w proszku, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, sól, serwatka w proszku z mleka, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: pirofosforan kwasu sodu, substancja konserwująca - metasiarczyn potasu. Zawiera siarke/siarczyny, lecytyna słonecznika, aromat wanilina.], Cukier 13%, Masło ekstra 6%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Jaja kurze całe 0% 	<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 barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 3% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 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% Udka pieczone 150.00g 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [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] K# w polędwica sopočka 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"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-25

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	810.2	66.9	699.2	482.7	138	2197.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3415.1	282.5	2929	2034.7	577.4	9238.9	0
Białko [g]	10%	NAN	44	0.5	37.9	22.1	8.7	113.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	0.5	28.6	13.1	6.8	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.2	0	11.6	3.5	0.7	25.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	0	9.5	3.5	3.7	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	2.6	4.1	2	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	100.8	55.3	18	188.4	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.5	16.33	79.41	69.69	11.05	292	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.42	13.09	11.79	3.97	1.42	47.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	2.7	14.08	1.38	1.4	25.36	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.73
Sód [mg]	10%	NAN	1352.23	2.7	223.11	852.57	26.13	2456.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	180.9	953.07	283.81	282.25	2210.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	5.4	118.26	29.95	11.29	516.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	12.15	377.16	120.58	128.64	924	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	4.05	108.19	19.96	33.89	205.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.4	4.72	1.2	0.53	7.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	10.35	100.9	21.24	5.97	148.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.91	1.78	0	3.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.51	2.95	1.94	1.38	8.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.04	0.47	0.06	0.08	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.03	0.41	0.15	0.06	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.21	4.93	3.21	2.37	11.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	6.2	50.74	4.58	1.92	69.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.75	0	0.61	2.36	0.07	6.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-26

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	820.6	113.4	756.5	458.1	78.8	2227.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3454.8	479.8	3174	1930.9	331.6	9371.4	0
Białko [g]	10%	NAN	38.5	3.4	31.1	17.3	5.5	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24	1.4	29.2	12.8	2.7	70.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0.8	3.7	2.5	1.7	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	0.2	14.2	4.1	0	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0	7.7	4.5	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	3.6	59	0.3	0	330.9	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.29	22.12	97	68.59	8.1	311.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.8	17.53	10.1	4.1	7.55	56.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	0.91	9.38	0.7	0	16.75	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.13
Sód [mg]	10%	NAN	1258.21	54.54	356.22	748.75	54	2471.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	795.79	314.82	590.99	118.62	0	1820.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	410.45	89.64	92.04	40.38	0	632.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	650.94	80.64	278.87	58.87	0	1069.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.53	26.46	101.73	10.76	0	252.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.18	0.28	2.46	0.66	0	7.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.33	4.65	26.95	11.38	0	52.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.26	0	0.22	1.01	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	0.14	6.06	2.64	0	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.04	0.34	0.02	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.91	0.16	0.19	0.12	0	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.32	5.29	0.19	0	6.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.59	2.78	15.29	6.83	0	30.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	0.15	0.98	2.07	0.15	6.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-27

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	748.3	67.3	696.6	501.6	145.4	2159.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3154.7	284.8	2918	2112.8	611.8	9082.4	0
Białko [g]	10%	NAN	39.1	0.7	34.6	16.3	5.9	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	0.2	30.8	14.8	3.9	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0	9.6	4.1	0.5	22.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	0	10.3	1.8	1.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	5	3.3	0.8	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	35.4	0.1	0	49.7	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.47	16.84	74.25	76.05	22.84	301.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.25	11.58	18.99	4.83	3.02	55.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	2.45	8.21	0.92	2.85	21.44	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.97
Sód [mg]	10%	NAN	1430.87	2.34	380.12	987.17	31.07	2831.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	461.49	138.06	1675.44	120.69	119.26	2514.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.89	14.04	119.38	14.7	15.42	517.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.09	17.55	228.15	13.59	23.26	569.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.23	9.36	95.25	9.78	9.03	172.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.71	0.35	4.8	0.52	0.48	6.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.18	5.16	44.82	9.27	4.48	69.92	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0.45	1.01	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0.36	3.37	1.93	0.73	8.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.01	0.24	0.02	0.04	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.04	0.26	0.03	0.03	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.09	5.38	0.32	0.41	6.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	3.1	26.2	5.02	2.68	40.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.97	0	1.05	2.74	0.08	7.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-28

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	734.6	153.4	656.3	477.7	149.8	2172	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3100.4	647.6	2772.6	2014.9	625	9160.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	5.5	28.2	23.7	10.8	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	2.8	12.8	11.9	9.4	51.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	1.2	2.7	3.2	6.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	0.4	4.8	2.7	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	0.5	2.6	3.8	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	20.8	24.3	0	59.2	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.4	27.36	107.84	69.52	5.4	336.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.37	12.83	13.75	4.12	5.4	60.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	2	1.8	1.21	0	11.73	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.6
Sód [mg]	10%	NAN	1157.95	30.14	593.35	1058.11	54	2893.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	245.96	237.99	263.11	0	1346.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	12.42	29.66	25.81	0	437.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	86.94	75.34	79.64	0	653.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	38.07	38.29	16.83	0	188.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	0.88	1.2	1.11	0	4.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	3.37	10.5	13.47	0	34.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.49	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.34	1.62	2.1	0	6.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.08	0.04	0.06	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.06	0.07	0.1	0	0.75	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.36	2.22	2.55	0	7.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	2.02	2.79	8.08	0	17.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	0.08	1.64	2.93	0.15	7.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-29

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	734.1	105	769	514.2	135.2	2257.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3088.1	445.2	3231.1	2165.9	566.4	9496.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.8	1	36.3	25.7	5.7	102.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.2	0.3	28.4	15.4	4.4	71.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	0.1	9.1	5.7	0.3	22.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	0	9.9	3	2.2	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0	5	3.4	1.3	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	92.9	126.9	0	235.2	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.23	25.38	93.5	68.35	20.68	308.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.96	20.73	19.89	3.11	2.11	65.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.58	1.83	3.39	0.51	5.43	16.76	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.01
Sód [mg]	10%	NAN	816.78	1.08	174.58	1203.57	243.2	2439.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	575.67	426.6	446.97	111.19	141.81	1702.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.99	6.48	166.39	32.32	14.03	605.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.35	21.6	367.82	86.32	52.46	861.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.37	35.64	34.57	19.99	21.82	159.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.99	0.43	1.89	1.25	0.92	5.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.66	8.1	49.26	3.82	2.21	74.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.67	1.62	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.41	0.22	3.19	1.74	0.93	9.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.14	0.03	0.1	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.1	0.63	0.21	0.07	1.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	0.51	2.32	0.12	0.61	4.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.39	4.85	2.01	2.29	1.32	16.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0	0.48	3.34	0.67	6.09	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-30

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	89.2	737.8	477.1	133.6	2209.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	376.7	3093.8	2012.8	559.5	9297	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	0.7	42.9	22.9	14.8	114.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.7	28.3	11.8	6.7	65.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	7	4.2	4	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	11.3	1.4	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.1	5.9	3.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	77.2	0	0	91.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	21.78	84.37	69.94	3.37	302.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	17.46	14.67	4.32	3.37	64.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	3.6	13.24	0.51	0	23.35	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	3.6	298.43	1094.58	378	3147.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	241.2	1186.45	70.06	0	2199.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	7.2	85.13	14.41	0	485.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	16.2	369.86	11.89	0	901.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	5.4	81.91	6.04	0	198.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.54	2.84	0.39	0	6.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	13.8	75.55	4.72	0	104.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.43	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.68	4.58	1.59	0	9.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.05	0.27	0.01	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.34	0.03	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.28	13.07	0.1	0	14.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	8.27	45.33	2.83	0	62.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0.01	0.82	3.04	1.05	7.86	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-31

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	858.3	97	704.6	456.6	78.8	2195.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3605.7	407	2950.7	1926.9	331.6	9222.1	0
Białko [g]	10%	NAN	38.7	3.3	39.8	20.7	5.5	108.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.8	4.1	30.8	10.7	2.7	80.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.1	2.4	4.8	3.1	1.7	24.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	0.9	14.5	1.4	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.1	8.4	3.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	10	124.5	0	0	275.6	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.95	11.58	72.36	69.45	8.1	268.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.98	8.91	16.03	3.76	7.55	55.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	0.07	11.11	0.7	0	17.22	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	32.7
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	47.15
Sód [mg]	10%	NAN	1382.72	29.75	465.79	1436.67	54	3368.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	550.41	8.02	1833.46	112.45	0	2504.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.18	2.57	136.15	12.79	0	521.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	361.79	9.59	299.9	11.35	0	682.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.06	1.69	98.94	6.04	0	154.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.52	0.08	3.32	0.47	0	5.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.3	0.38	30.56	8.1	0	46.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.02	0.4	1.01	0	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.1	5.11	1.81	0	8.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0	0.32	0.02	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0	0.31	0.03	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.04	5.79	0.31	0	6.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.38	0	18.33	4.85	0	27.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.84	0.08	1.29	3.99	0.15	8.42	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2202.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9267.1	0
Białko [g]	10%	NAN	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	68.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	175.8	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.94	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2801.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	2042.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	530.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	808.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.26	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.28	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	75.79	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7	0