

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K#w łopatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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], 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twaróg półtłusty krajanka 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 200.00g 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% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<p>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>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>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 250.00g 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. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. 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)]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat</p>	<p>1. Ogórek 100.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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. Ryż brązowy ugotowany z dodatkiem masła 250.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż brązowy 30%, Masło ekstra 10%</p> <p>5. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu pieczarkowego 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>6. 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>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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>bez skóry 57%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Mąka pszenna typ 550 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 100.00g 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 50.00g [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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Stonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na 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 lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 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] #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 100.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K# 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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Słonecznik nasiona 15.00g 	<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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 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 fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw galaretki drobiowa 250.00g 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
-------------	--------------	-------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] Ogórek 100.00g Dynia pestki 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa 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% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ser Hit Ryki 6% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% K#o sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 81%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 0%, Ocet jabłkowym 6% 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 120.00g 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% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 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% K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	--	---

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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.] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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"> Mandarynki 50.00g K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa żurkowa 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%, 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 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 kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek z koperkiem 120.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 150.00g 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).] K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 50.00g 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% Stonecznik nasiona 20.00g 	<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] Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 20.00g [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 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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

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	589	149.8	650	503.4	282.5	2174.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2477.7	625	2738.3	2116.1	1188	9145.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.6	10.8	58.4	31.9	22.2	159	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	9.4	15.8	15.4	8.4	66.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	6.4	2.7	7.1	0.8	25.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	6.4	1.9	4.3	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0	4	4.4	2.4	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	124.4	0	0	130.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.27	5.4	72.94	63.29	31.5	250.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.05	5.4	11.75	4.91	8.68	42.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.62	0	9.19	8.34	4.36	30.53	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.9
Sód [mg]	10%	NAN	1257.08	54	538.47	582.48	368.06	2800.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	577.79	0	1386.79	368.23	235.01	2567.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	197.56	0	78.22	47.17	32.92	355.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	318.26	0	773.94	232.75	86.28	1411.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.2	0	208.66	81.64	40.14	413.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	0	3.64	3.12	0.76	10.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	0	14.2	7.87	4.19	40.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.26	1.01	0	2.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.7	0	2.61	2.47	1.9	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0	0.48	0.27	0.14	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.33	0	0.44	0.13	0.04	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.16	0	25.21	4.58	1.45	35.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	0	8.52	4.72	2.51	24.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	0.15	1.49	1.61	1.02	7	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	601.5	99.8	797.7	511.7	88.9	2099.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2528.7	423.8	3342	2151.4	372.1	8818.2	0
Białko [g]	10%	NAN	36.3	16.8	48.1	21.8	5.4	128.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	0	33.9	14.6	4.7	72.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	15.8	3.4	3.1	30.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	0	11	4.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0	4	5.7	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	156	25.9	0	188.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.84	8.14	80.93	78.35	6.21	247.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.94	6.88	13.13	3.35	6.21	40.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.9	0.45	11.94	10.53	0	29.84	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.33
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.24
Sód [mg]	10%	NAN	1209.16	54.9	204.03	1185.4	270	2923.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.46	112.5	1630.54	498.73	0	2696.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.62	13.5	200.51	64.38	0	466.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	239.89	20.7	744.79	294.96	0	1300.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	7.2	179.54	98.7	0	338.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	0.18	4.04	3.85	0	9.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	6	107.18	11.37	0	139.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.96	1.13	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.11	4.3	3.56	0	10.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.02	0.59	0.33	0	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.03	0.69	0.19	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.82	0.16	22.11	5.5	0	28.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	3.59	64.31	6.82	0	83.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.15	0.56	3.29	0.75	7.3	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	571.7	164.8	766	532.8	177.2	2212.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2401.7	692.9	3221.4	2232.4	741.3	9289.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	19.4	44.2	33.6	9.3	136.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	5.8	22.6	22.8	8.8	79.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0.5	4.1	8	2.3	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.1	6.3	5.8	3.3	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	3.8	3.6	6.2	1.8	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	20.2	0	0	280.6	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.97	8.85	102.17	51.7	15.79	250.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.29	5.76	14.44	5.7	1.12	36.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.1	0.81	11.69	6.93	1.45	27.99	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.64
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.78
Sód [mg]	10%	NAN	1389.4	54.4	631.99	777.31	128.83	2981.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	386.54	107.05	512.01	380.83	149.72	1536.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	214.21	17.68	39.99	38.53	14.77	325.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	295.76	105.84	116.12	182.71	103.38	803.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.45	48.46	38.54	64.93	48.73	250.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	0.56	1.57	2.66	0.75	7.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.47	0	10.19	13.5	4.69	35.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	0	0.4	1.01	0	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.03	2.92	2.51	4.11	1.25	12.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.15	0.11	0.23	0.1	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.03	0.12	0.11	0.04	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.34	0.88	3.09	3.91	0.46	8.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.48	0	6.11	8.1	2.81	21.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.85	0.15	1.75	2.15	0.35	7.45	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	591.9	188	785.3	496.9	149.8	2212.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2489.3	790.3	3300.3	2089	625	9294	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	20.4	44.6	26.6	10.8	137.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	6.2	23.7	14.3	9.4	72.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	0.6	3.6	3.8	6.4	22.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	1.1	10	4.6	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	4	6.3	5.9	0	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	112.7	50.6	0	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.24	13.67	105.78	70.58	5.4	270.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.46	9.09	8.53	3.65	5.4	37.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	2.25	15.36	10.47	0	35.06	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.56
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.43
Sód [mg]	10%	NAN	1261.09	59.35	165.74	684.52	54	2224.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	358.1	348.7	1094.4	787.4	0	2588.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	185.57	27.58	128.41	71.5	0	413.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	201.26	129.24	321.37	407.78	0	1059.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.46	57.01	123.51	114.84	0	343.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.94	1.06	3.39	4.77	0	10.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.97	62.62	25.57	22.82	0	119.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.66	2.02	0	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	4.36	3.62	3.47	0	13.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.43	0.39	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.1	0.33	0.26	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	1.99	6.25	10.27	0	19.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	37.57	15.34	13.69	0	71.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.16	0.46	1.9	0.15	5.56	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	737.6	214.1	527.4	511.7	224.3	2215.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3099.4	892.6	2219.2	2149.3	943.5	9304.2	0
Białko [g]	10%	NAN	54.8	13.6	39.1	37.1	11.5	156.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.7	13.6	16.3	17.7	6.6	80.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	7.2	3	3.9	2.3	25.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	1.2	6.8	6.6	1.5	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	1.9	3.7	6.6	0.8	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.7	0	22.7	0	0	91.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.02	9.63	58.19	54.06	30.94	227.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.91	6.84	7.95	8.27	10.58	45.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	0.92	4.39	6.61	2.85	21.61	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.96
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.15
Sód [mg]	10%	NAN	945.02	56.52	220.32	824.91	85.07	2131.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	956.33	185.4	663.65	298.48	119.26	2223.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	178.51	17.37	94.58	42.59	15.42	348.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	448.36	126	154.89	185.41	23.26	937.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.11	55.8	42.59	80.68	9.03	257.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.43	1.53	2.11	2.62	0.48	8.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.11	6	47.32	6.37	4.48	88.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.41	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.52	1.93	2.97	3.98	0.73	13.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.04	0.13	0.21	0.04	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.05	0.24	0.1	0.03	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	0.3	2.84	3.57	0.41	13.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	3.59	28.39	3.82	2.68	47.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.62	0.15	0.61	2.29	0.23	5.32	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	697.8	192.3	705.4	527.9	88.9	2212.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2932	814.5	2952.7	2215.8	372.1	9287.3	0
Białko [g]	10%	NAN	50.5	21.8	31.2	30.5	5.4	139.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.3	1.3	33.6	18.9	4.7	83.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0.2	9	3.8	3.1	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	0.4	16	7.2	0	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	0.5	5.2	7.1	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	0	74.2	1.2	0	152.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.37	24.15	72.87	63.06	6.21	238.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.15	10.94	13.53	5.23	6.21	45.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.72	2.09	7.11	8.46	0	24.39	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.2
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.88
Sód [mg]	10%	NAN	1103.02	66.15	777.51	1020.52	270	3237.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	855.92	153.27	958.73	442.95	0	2410.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	200.34	23.22	73.65	109.94	0	407.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	536.26	86.04	390.4	385.73	0	1398.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.97	30.86	99.9	87.86	0	327.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.19	0.83	3.53	3.35	0	9.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.51	11.55	22.14	8.8	0	51.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.03	1.03	0	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.66	0.32	2.55	4.35	0	10.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.11	0.77	0.3	0	1.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.03	0.38	0.42	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.76	0.23	9.01	4.7	0	28.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.1	6.93	9.77	5.28	0	27.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.18	2.15	2.83	0.75	8.09	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	752.7	264.4	727.6	356.2	86.9	2187.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151.3	1108.1	3054.7	1496.1	369.4	9179.8	0
Białko [g]	10%	NAN	42.6	10.3	43.4	19	16.2	131.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	34.6	11.2	24.8	11.4	0	82.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.7	1.9	5.6	4.6	0	27.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.7	2.2	9.7	1.8	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6	5.7	4.1	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	478.9	0	85.9	0	0	564.9	189
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.84	32.36	88.98	47.63	5.53	246.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.41	8.44	16.4	2.64	5.53	46.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.69	3.84	13.09	6.93	0	32.56	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.46
Sód [mg]	10%	NAN	1037.38	27.99	386.13	756.63	54	2262.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	662.19	305.37	1320.88	380.83	0	2669.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.35	39.96	115.94	38.53	0	457.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	576.95	262.08	541.42	182.71	0	1563.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.38	100.8	136.75	64.9	0	414.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.6	1.94	3.43	2.66	0	13.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	299.77	3.45	19.1	13.5	0	335.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.24	0	1.02	1.01	0	5.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.12	4.44	4.52	2.66	0	14.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.33	0.45	0.23	0	1.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.97	0.09	0.45	0.11	0	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.77	1.47	17.82	3.91	0	26.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5	2.06	11.46	8.1	0	26.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.88	0.07	1.07	2.1	0.15	5.65	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2187.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9188.4	0
Białko [g]	10%	NAN	141.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	76.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	25.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	225.5	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	247.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	41.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	28.85	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	32
% energii z węglowodanów	10%	40	-	39
Sód [mg]	10%	NAN	2651.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	2384.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	396.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1210.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	335.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	115.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	23.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	43.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.62	0