

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

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 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# 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),</p>	<p>1. Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 10.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw pulpety wieprzowe z dodatkiem szpinaku, w otrębach, pieczone 200.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Schab wieprzowy bez kości 29%, Bułki pszenne zwykłe 14%, Szpinak 7%, Otręby pszenne 7%, Jaja kurze całe 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</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) 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. 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>6. K#w szynkowa z kurczakiem</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>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>7. 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>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]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 100.00g K#w 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, gorczyce, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa curry z kurczakiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Ryż brązowy ugotowany 130.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g 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% Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 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, 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).] Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-27

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 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 Scomber (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], 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Słonecznik nasiona 25.00g

<p>skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>		0%	<p>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>6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>	
--	--	----	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K#o sos warzywny z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Soczewica ugotowana 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>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# twarożek z koperkiem 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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 pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>7. R w filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p>		
--	--	---	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-29

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 płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Ogórek 100.00g K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Stonecznik nasiona 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 100.00g Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza gryczana z fasolą i kukurydzą 100.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza gryczana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Skyr naturalny 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-30

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Seler naciowy 50.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Papryka czerwona 100.00g Stonecznik nasiona 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Rw brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] K#w łopatka konserwowa 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, bionnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-31

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Jaja gotowane iż 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).] #kielbasa 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"> Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100% K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# 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% K# makaron lubella pełne ziarno píaora penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o schab pieczony 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

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

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	591.5	173.8	765.1	498.8	138	2167.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2487.6	732	3209.3	2096.8	577.4	9103.3	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	20	46.7	26.6	8.7	138.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	4.2	27.3	14.3	6.8	71.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	0.4	8.3	3.9	0.7	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	0.7	10.2	4	3.7	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	2.8	3.2	5.5	2	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	103.5	55.3	18	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.67	15.12	91.42	70.87	11.05	262.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.92	10.72	12.03	2.8	1.42	37.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	2.7	16.79	10.36	1.4	38.08	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.61
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.06
Sód [mg]	10%	NAN	1209.38	68.67	271.78	1089.27	26.13	2665.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	372.59	578.97	1048.38	620.68	282.25	2902.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	175.96	27.99	124.48	66.67	11.29	406.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	146.36	108.36	464.3	374.2	128.64	1221.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	24.7	46.71	133.21	106.72	33.89	345.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.8	1.27	5.57	4.33	0.53	12.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	34.5	109.02	24.38	5.97	188.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.02	1.78	0	3.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.09	3.65	3.18	2.95	1.38	13.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.2	0.61	0.36	0.08	1.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.09	0.48	0.26	0.06	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	2.29	5.85	8.37	2.37	19.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	20.7	51.42	6.47	1.92	89.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.19	0.75	3.02	0.07	6.66	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	574.6	106.6	703.2	523.5	184	2092.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2413.5	451.8	2948.1	2205.3	769.9	8788.8	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	13.5	34	32.9	11.6	120.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	0.4	27	12.5	9.1	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	2.8	2.4	0.9	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0	13.3	4.5	4.9	28.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.2	7.4	5.7	2.6	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	10.4	0.3	24	295.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.1	12.96	87.43	74	14.73	262.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.29	11.16	13.05	8.45	1.89	44.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.5	1.8	13.22	8.53	1.86	31.92	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.33
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.62
Sód [mg]	10%	NAN	963.91	56.7	322.24	649.21	34.85	2026.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	546.71	229.5	608.12	416.79	376.34	2177.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	217.77	11.7	90.31	73.14	15.05	407.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	387.49	27.9	224.09	279.73	171.52	1090.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.11	9.9	92.58	86.36	45.18	295.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	0.54	1.77	3.4	0.7	9.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.72	108	32.72	14.53	7.96	175.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	0	0	1.01	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.67	2.02	6.11	3.52	1.84	16.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.03	0.29	0.28	0.11	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.1	0.13	0.22	0.09	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	1.36	5	4.67	3.17	15.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.63	64.8	18.46	8.72	2.56	102.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.67	0.15	0.89	1.8	0.09	5.06	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	568.7	109.3	654	488.4	311.7	2132.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2391.1	463.9	2744.3	2050.7	1303.8	8954.1	0
Białko [g]	10%	NAN	34	16.4	44.8	21.6	12.9	130	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	0	25.1	16.5	14.8	74.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0	7.8	5	1.7	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	0	6.3	2.2	3.8	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	3.5	4.6	7.5	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	22.7	0.1	0	29.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.26	11.07	66.14	67.65	34.09	250.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.96	10.08	15.09	3.89	4.15	43.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.1	0.94	8.09	8.88	4.91	29.93	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.42
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.35
Sód [mg]	10%	NAN	1370.5	54.49	624.01	1336.73	39.52	3425.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	290.24	93.55	1445.64	447.12	327.5	2604.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.01	14.85	172.25	46.38	48.75	462.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	149.06	8.91	267.79	234.09	205.47	865.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.45	8.41	96.03	85.38	92.07	322.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.75	0.14	2.54	3.31	1.55	8.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.47	12.7	66.12	14.67	5.6	106.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.41	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0.07	3.48	2.96	5.78	13.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.06	0.04	0.28	0.29	0.32	1.01	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.01	0.3	0.13	0.09	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0.09	5.04	4.94	2	12.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.48	7.62	38.61	8.26	3.36	62.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	0.15	1.73	3.71	0.1	8.56	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	664.9	171.9	761.7	431.6	149.8	2180.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2794.7	728.6	3211.7	1813.5	625	9173.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32	21.5	45.5	22.4	10.8	132.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.6	1.2	18.5	12.7	9.4	63.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0.2	3.4	3.4	6.4	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	0.4	7.3	4	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	0.5	3.9	5.5	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	55.5	40.5	0	103.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.96	19.11	105.77	61.42	5.4	281.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.42	6.8	12.58	3.12	5.4	40.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.8	1.24	5.37	9.51	0	24.93	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.11
Sód [mg]	10%	NAN	1061.83	65.7	664.5	594.9	54	2440.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	478.41	68.22	599.69	689.97	0	1836.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.82	9.72	30.36	66.17	0	350.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.89	77.94	259.85	345.67	0	1061.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.38	23.22	66.07	99.63	0	259.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	0.7	1.51	4.33	0	8.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.74	0	16.85	22.46	0	49.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.26	1.82	0	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	0.25	2.54	3.32	0	9.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.07	0.06	0.34	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.02	0.17	0.24	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.37	0.14	5.57	8.67	0	16.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.84	0	2.79	13.47	0	22.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0.18	1.84	1.65	0.15	6.1	0

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

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	703.9	143.6	780.1	481.3	176.7	2285.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2954.4	601.6	3277.6	2017.3	745.2	9596.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.9	8.3	31.6	31.4	20.2	132.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	27	6.7	29.1	20.1	3	86	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.5	2.1	11.1	8.1	0.2	31.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	0.7	7.9	4.8	1.5	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	2.6	3.6	4.6	0.8	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	122.6	253.8	0	383	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.61	12.92	98.96	46.91	19.11	255.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.54	9.06	42.16	1.59	7	73.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	0.99	2.61	6.61	3.86	20.9	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.66
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.39
Sód [mg]	10%	NAN	909.66	55.17	171.78	1113.48	216.13	2466.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	372.59	183.87	302.01	394.78	114.6	1367.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	175.96	25.29	62.84	76.78	10.7	351.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	146.36	91.26	304.58	332.11	54.68	929.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	24.73	39.51	105.43	89.65	25.17	284.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.8	0.55	2.9	4.24	0.43	8.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	6	69.73	6.37	1.47	98.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.79	2.23	0	4.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.55	2.05	2.3	2.6	0.63	11.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.12	0.15	0.24	0.05	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.05	0.24	0.47	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.75	2.52	3.61	0.37	7.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	3.59	1.92	3.82	0.88	18.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.52	0.15	0.47	3.09	0.6	6.16	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	641.3	175.2	742.2	474.8	130.9	2164.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2693.6	737.6	3119.8	1997.8	548.1	9097.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	20	60.9	25.2	14.8	155	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	4.4	22.4	12.4	6.7	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.4	0.5	5.9	4.4	4.4	25.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	0.7	8.3	1.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	4.5	4.5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	133.6	0	0	140.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.27	15.3	80.45	70.31	2.7	247.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.57	9.96	12.2	3.04	2.02	42.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.9	3.15	12.76	9.49	0	32.32	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.45
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.28
Sód [mg]	10%	NAN	1068.76	84.87	209.69	1198.08	324	2885.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.46	444.87	1646.8	406.93	0	2953.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.62	41.94	91.4	51.13	0	372.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	239.89	110.16	619.52	265.51	0	1235.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	47.61	118.36	92.8	0	311.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	1.09	3.61	3.52	0	9.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	109.27	121.58	7.87	0	253.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.43	1.01	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.04	3.81	2.6	0	12.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.15	0.38	0.31	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.15	0.53	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.82	2.16	24.83	5.26	0	33.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	65.56	72.95	4.72	0	151.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.23	0.58	3.32	0.89	7.21	0

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

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	666.2	198.1	908.9	419.6	78.8	2271.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2787.7	838.8	3821.2	1761.8	331.6	9541.2	0
Białko [g]	10%	NAN	31.4	22.7	71	26.9	5.5	157.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.5	1.5	28.9	14.5	2.7	79.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.4	0.2	10.3	6.4	1.7	30.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	0.4	3.3	1.8	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.6	1.9	4.1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	20.2	0	0	280.6	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.58	24.65	96.57	48.64	8.1	246.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.57	10.58	17.12	3.07	7.55	47.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.85	2.86	11.23	6.93	0	29.88	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.1
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.92
Sód [mg]	10%	NAN	1092.4	76.5	380.35	1030.23	54	2633.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	647.99	448.92	738.68	380.83	0	2216.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	232.66	21.87	61.8	38.53	0	354.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	461.81	106.29	124.82	182.71	0	875.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.8	34.01	41.34	64.9	0	236.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.35	1.37	1.66	2.66	0	10.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.34	25.87	11.05	13.5	0	59.77	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.24	0	0.4	1.01	0	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	1.53	1.63	2.66	0	8.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.15	0.13	0.23	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.07	0.14	0.11	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.82	1.42	2.97	3.91	0	12.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.6	15.52	6.63	8.1	0	35.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.21	1.05	2.86	0.15	6.58	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2184.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9179.2	0
Białko [g]	10%	NAN	138	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	73.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	23.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	202.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	257.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	29.71	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	40	-	42
Sód [mg]	10%	NAN	2649.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2294.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1039.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	293.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.64	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	133.05	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	68.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.62	0