
Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 1-7.04.2024 ROK , Catering Królewicz T8

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
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, 2024-04-01

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# ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] K#w poledwica 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] 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"> Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 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# 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 nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Brokuły ugotowane 150.00g K# karkówka świąteczna 135.00g składniki: Wieprzowina karkówka 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy ugotowany 130.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 	<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 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 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] Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

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, 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 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] K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 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"> Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Kefir krasnystaw 200.00g 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [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% K# sos pieczarkowy z ciecierzycą 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 24%, Woda wodociągowa 20%, Kukurydza konserwowa 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kukurydza konserwowa 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, 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 drobiowa 100.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko 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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: 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)] Jaja gotowane iżż 50.00g 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# 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] Seler naciowy 50.00g 	<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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 8% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw pulpety wieprzowe pieczone 200.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne całe 17%, Jaja kurze całe 7% 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%, 	<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 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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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 (kotwiczne) (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), 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

		Pieprz czarny MIELONY 0%	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%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04				
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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 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)] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, btonnik 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#d pomidor z jogurtem i jajkiem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 17% 	<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 kapuśniak ze słodkiej kapusty 350.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta biała 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [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% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 	<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).] K# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szyńka biała rzeźnika 15% [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizator: 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 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<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>0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Ogórek kwaszony 60.00g</p>	<p>zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rv filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

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 brązowym ryżem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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# twarożek z natką pietruszki 150.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w poledwica sopocka rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Ogórek 100.00g</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 brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rv fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. Rv dorsz pieczony pod serem po grecku 175.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [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. K# pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</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>6%, Ser Hit Ryki 6% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p>	<p>czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

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)] Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 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% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<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#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] Ser mozzarella galbani 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5% 	<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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% K#o pieczeń z mielonej szynki nadziewana szpinakiem 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Szpinak mrożony 14%, k# kajzerka 11% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Majeranek suszony 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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).] 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"> Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

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	554.8	173.8	959.8	395	149.8	2233.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2338.2	732	4026.5	1665.4	625	9387.3	0
Białko [g]	10%	NAN	37.1	20	47	31.9	10.8	146.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	4.2	38.4	8.1	9.4	73.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	0.4	11.4	2.2	6.4	24.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	0.7	18.1	1.8	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	2.8	4.6	4.1	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.3	0	110.9	0	0	119.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.63	15.12	111.03	51.79	5.4	258.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.84	10.72	11.52	7.26	5.4	47.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	2.7	9.42	6.61	0	25.55	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.95
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.32
Sód [mg]	10%	NAN	900.68	68.67	172.28	933.48	54	2129.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	458.99	578.97	1210.68	310.18	0	2558.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	262.36	27.99	127	41.23	0	458.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	362.36	108.36	496.19	183.61	0	1150.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.8	46.71	118.78	64.9	0	263.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.98	1.27	4.39	2.53	0	9.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	34.5	69.81	7.87	0	126.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	1.49	1.01	0	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	3.65	3.41	2.29	0	11.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.2	0.93	0.21	0	1.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.09	0.53	0.11	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	2.29	10.16	3.56	0	16.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	20.7	41.88	4.72	0	76.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	0.19	0.47	2.59	0.15	5.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

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	598.8	195.3	844.8	461	86.9	2186.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2518.7	817.3	3554.6	1928.6	369.4	9188.9	0
Białko [g]	10%	NAN	36.3	11.2	51.2	22.1	16.2	137	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	9.6	25.6	21.2	0	74.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	2.9	4.3	4	0	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	1.1	10.4	6	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.9	5.9	6.3	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	81.3	38.5	0	126.4	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.24	16.73	106.09	49.26	5.53	252.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.79	11.34	9.85	3.63	5.53	42.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.59	1.57	7.66	7.96	0	23.79	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.77
Sód [mg]	10%	NAN	961.21	76.45	661.81	729.69	54	2483.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	383.81	290.2	1003.14	628.01	0	2305.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	190.32	28.48	41.31	57.89	0	318.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	240.79	125.64	446.09	289.24	0	1101.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	55.66	92.66	81.11	0	282	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	0.88	2.39	3.55	0	8.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.97	11.62	15.27	18.03	0	53.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.02	1.78	0	3.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.03	3.4	3.83	3.83	0	13.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.19	0.28	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.06	0.44	0.22	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	1.39	17.07	7.37	0	26.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	6.97	6.23	10.82	0	29.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.67	0.21	1.83	2.02	0.15	6.2	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

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	604.5	94.4	888.9	504.2	149.8	2242	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2543.5	400.7	3732.5	2113.9	625	9415.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	16.6	48.5	26.4	10.8	134.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0	32.3	20.3	9.4	79.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	0	10.3	8.3	6.4	30.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	12.4	2.1	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0	3.6	4.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	119.2	0.1	0	256.6	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.41	7.15	106.09	57.06	5.4	260.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.71	5.67	19.03	5.74	5.4	50.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.74	0.81	10.23	6.74	0	26.53	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.47
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.8
Sód [mg]	10%	NAN	1099.99	81.9	780.15	935.78	54	2951.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.34	144	1426.19	385.02	0	2482.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	283.78	18.45	134.08	36.39	0	472.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.05	11.7	407.82	185.85	0	898.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.27	5.4	99.52	68.19	0	211.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	0.18	3.47	2.49	0	7.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.27	75.02	12.8	0	104.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	1.13	1.01	0	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	0.06	2.59	2.68	0	7.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.66	0.22	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.03	0.52	0.09	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.73	0.21	7.25	3.91	0	12.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	0.76	27.52	7.14	0	44.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.05	0.22	2.16	2.59	0.15	7.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

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	626.5	162	591.9	716.6	130.9	2228.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2636.4	678.7	2491	3004.2	548.1	9358.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	11.1	35	35.5	14.8	129.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	7.6	16.1	28	6.7	76.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	3.5	2.8	3.7	4.4	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	1.5	6.6	4.8	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.3	4.3	6.3	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	126.9	71.6	46.9	0	255.8	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.26	12.69	81.21	87.17	2.7	270.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.91	11.29	7.99	6.59	2.02	41.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.44	1.08	9.36	13.3	0	31.19	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.95
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.51
Sód [mg]	10%	NAN	1158.31	155.25	623.05	1002.1	324	3262.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.54	301.94	1098.94	1319.23	0	3128.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	269.38	187.19	95.67	82.25	0	634.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	220.6	92.25	484.25	538.13	0	1335.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.77	11.69	118.83	149.24	0	313.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.74	1.26	3.24	4.7	0	9.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	17.25	34.47	31.6	0	92.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.61	0.4	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.75	1.03	3	4.52	0	10.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.06	0.3	0.48	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.22	0.32	0.32	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	0.87	15.23	16.67	0	33.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	10.35	17.17	18.96	0	52.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	0.43	1.73	2.78	0.89	8.15	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

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	735.3	99.8	733.2	567.9	95.3	2231.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3083.5	423.8	3098.3	2379.5	400	9385.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	16.8	44.4	27.8	5.9	128.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.1	0	11.2	22.8	4	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	0	2.7	6.8	2.4	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.7	0	3.4	7	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	0	2.2	7.1	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.4	0	42	0	0	50.4	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.99	8.14	117.83	68.46	8.77	289.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.25	6.88	13.7	4.06	8.77	48.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.79	0.45	8.34	11.45	0	28.04	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.19
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.88
Sód [mg]	10%	NAN	942.33	54.9	162.72	1232.38	97.2	2489.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	461.38	112.5	855.72	423.96	0	1853.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	241.92	13.5	126.56	70.98	162	614.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	259.71	20.7	341.86	274.48	0	896.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	64.08	7.2	145.62	112.64	0	329.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	0.18	4.02	4.17	0	9.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.94	6	50.23	8.57	0	80.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.34	1.01	0	2.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.34	0.11	1.9	4.32	0	10.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.02	0.39	0.32	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0.03	0.33	0.16	0	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.67	0.16	2.86	5.01	0	9.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.56	3.59	30.14	5.14	0	48.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.61	0.15	0.45	3.42	0.27	6.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

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	618.9	155.7	855.7	488	86.9	2205.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2595.1	656.1	3589.4	2048	369.4	9258.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.1	6.6	60.4	27.4	16.2	137.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.1	3.3	32.7	17.4	0	78.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	1.2	4	8.6	0	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.8	0.7	16.4	1.9	0	27.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	0.8	9.4	4.4	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.3	0	138.1	0	0	205.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.88	26.18	86.36	59.37	5.53	252.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.08	6.29	11.01	1.99	5.53	35.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	2.94	13.21	8.34	0	32.49	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.46
Sód [mg]	10%	NAN	625.96	33.75	255.19	1210.68	54	2179.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	712.64	356.13	1916.24	368.23	0	3353.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	204.24	22.68	142.29	47.17	0	416.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	371.25	135.81	838.27	232.75	0	1578.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.52	42.03	200.59	81.64	0	394.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.49	1.5	4.58	3.12	0	11.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	35.23	17.25	81.33	7.87	0	141.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0	0.4	1.01	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	1.23	7.08	2.47	0	13.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.16	0.68	0.27	0	1.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.07	0.59	0.13	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.91	1.07	30.27	4.58	0	39.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.94	10.35	48.79	4.72	0	74.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.09	0.7	3.36	0.15	5.44	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

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	607.4	263.8	909.6	390.7	77.7	2249.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2552.6	1109.5	3807.6	1643.8	330.4	9444.1	0
Białko [g]	10%	NAN	38.2	10.5	45.9	18.5	12.4	125.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	7.9	42	10.1	0	80.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	1.9	12	2.9	0	24.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	1.7	20.2	1.9	0	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.3	5.5	4.4	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	112.6	0	0	434.1	145
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.89	39.26	92.53	60.72	7.02	272.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	5.07	19.7	2.5	7.02	50.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.27	3.66	11.56	8.65	0	32.16	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	46.8
Sód [mg]	10%	NAN	661.1	34.96	431.18	1181.43	54	2362.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.74	232.6	1906.25	438.88	0	3185.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	229.75	34.35	167.05	44.47	0	475.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.2	257.51	531.79	231.85	0	1500.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	87.93	85.18	124.2	81.64	0	378.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.34	2.12	4.7	3.26	0	14.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	202.94	0	47.14	13.5	0	263.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	1.57	1.01	0	5.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.98	2.12	3.67	2.84	0	11.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.27	1.12	0.29	0	1.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.08	0.66	0.13	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.87	0.83	12.9	4.92	0	22.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.19	0	28.28	8.1	0	41.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.83	0.09	1.19	3.28	0.15	5.9	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2225.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9348.3	0
Białko [g]	10%	NAN	134.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	75.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	23.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	206.9	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	265.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	28.54	0
% energii z białka	10%	30	-	31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	40	-	41
Sód [mg]	10%	NAN	2551.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	2695.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	484.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1208.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	310.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.16	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	123.42	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.37	0