

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa 27.05-2.06.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-05-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-27				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 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%</p> <p>3. K# racuchy z jabłkiem prażonym 300.00g składniki: Mąka pszenna typ 550 42%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 33%, Stovit Fruta Jabłka prażone 8% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4%, Drożdże babuni 3%, Cukier 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masto (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>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>4. K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</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 szpinakowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Szpinak mrożony 16%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cate 8%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa 75.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 100.00g K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [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), 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny 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 jabłkowym 6% 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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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 (kotwicone) (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, ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, Kasza 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]			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, 2024-05-30				
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 kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# 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, błonnik pszenney 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"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa 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% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Udka pieczone 160.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Brokuły ugotowane 150.00g Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-31

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler]. Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twarożek z natką pietruszki 100.00g 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>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa 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%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-02

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 kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g 	<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 ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K#w polędwica sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-27

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	742.5	128.4	871.1	446.2	149.8	2338.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3131.4	542.2	3658.5	1883.9	625	9841.2	0
Białko [g]	10%	NAN	38.5	5.5	28.4	20.7	10.8	104.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.8	2.5	33.5	9.9	9.4	73.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	1.6	6.3	2.7	6.4	24.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	15.7	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	8.7	3.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	72.4	0	0	86.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.98	21.29	115.82	68.71	5.4	320.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.35	18.23	18.99	3.37	5.4	64.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.02	3.99	0.51	0	9.52	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.08
Sód [mg]	10%	NAN	1251.43	48.6	150.99	1384.38	54	2889.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	237	700.59	70.06	0	1518.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	3.6	157.7	14.41	0	527.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	12	298.72	11.89	0	608.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	19.8	58.28	6.04	0	123.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.23	2.92	0.39	0	4.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	4.5	49.04	4.72	0	68.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.62	1.01	0	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.12	5.55	1.59	0	9.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.02	0.26	0.01	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.05	0.36	0.03	0	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.28	3.61	0.1	0	4.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	2.7	14.12	2.83	0	25.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.13	0.41	3.84	0.15	7.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-28

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	785.5	91.6	670	525.2	139.5	2212	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3312.2	386.3	2811.3	2208.3	584	9302.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	3.5	26.7	20.2	5.6	89.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	2.2	26.3	18.5	6.5	72.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	1.2	4.4	3.6	0.6	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	11.5	4.6	3.3	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	6.1	4.8	1.8	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	40	28.9	0	83.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.72	14.88	84.94	70.09	15.2	308.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.15	12.82	15.79	4.48	0.31	58.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.8	1.18	6.8	1.47	1.45	16.72	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	NAN	865.63	49.27	211.09	858.46	485.96	2470.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	659.53	178.2	1315.1	297.83	139.19	2589.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	380.3	91.8	112.02	27.31	15.98	627.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.24	15.18	223.41	91.25	104.99	939.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	14.51	85.26	18.19	62.9	285.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.37	4.52	1.13	0.84	9.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	19.23	58.74	11.5	7.73	104.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.39	1.59	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.1	4.55	2.69	1.2	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.02	0.21	0.06	0.1	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.05	0.27	0.11	0.03	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	0.24	4.27	2.9	0.46	8.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	11.54	25.45	6.9	2	50.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.13	0.58	2.38	1.34	6.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-29

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	785.8	89.2	651.8	501.1	149.8	2177.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3309.7	376.7	2743.6	2110.8	625	9166	0
Białko [g]	10%	NAN	40.6	0.7	45.3	16.1	10.8	113.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21	0.7	17.5	14.8	9.4	63.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	0	3.3	4.1	6.4	21.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0	7.3	1.8	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.1	4.6	3.3	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	0	101.3	0.1	0	369.5	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.96	21.78	82.85	76.05	5.4	298.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.57	17.46	21.05	4.96	5.4	66.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.18	3.6	9.33	0.68	0	20.79	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.5
Sód [mg]	10%	NAN	1258.52	3.6	566.71	986.36	54	2869.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.2	241.2	1395.75	118.26	0	2362.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.66	7.2	233.61	12.27	0	638.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	432.17	16.2	651.35	14.13	0	1113.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.78	5.4	129.15	9.51	0	192.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	0.54	3.68	0.38	0	6.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	13.8	44.44	8.15	0	76.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.26	0	0.28	1.01	0	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.29	0.68	3.98	1.87	0	8.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.05	0.36	0.02	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.04	0.52	0.02	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.62	0.28	20.39	0.31	0	21.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	8.27	26.66	4.35	0	45.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	0.01	1.57	2.73	0.15	7.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-30

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	705.5	67.3	862.8	458.8	130.9	2225.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2971.3	284.8	3629.8	1936.7	548.1	9370.9	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	0.7	49.4	22.5	14.8	124.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	0.2	27.3	10.5	6.7	64.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	0	3.9	3.1	4.4	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0	12	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0.1	7.1	3.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	123	0	0	138.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.15	16.84	107.93	68.57	2.7	294.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.68	11.58	14.83	3.91	2.02	51.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.39	2.45	6.2	0.45	0	14.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.6
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	NAN	1355.81	2.34	239.19	1507.86	324	3429.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.28	138.06	1608.86	110.02	0	2390.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	387.6	14.04	88.16	10.36	0	500.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.89	17.55	215.7	11.89	0	579.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	9.36	75.02	5.77	0	137.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.35	2.38	0.33	0	3.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.29	5.16	80.7	6.97	0	100.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.27	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.73	0.36	5.1	1.75	0	8.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.01	0.22	0.02	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.04	0.26	0.02	0	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.09	4.37	0.3	0	5.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.37	3.1	48.42	4.18	0	60.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.76	0	0.66	4.18	0.89	8.57	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-31

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	823.7	105	593.7	549.4	149.8	2221.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3473.1	445.2	2483.4	2310	625	9336.9	0
Białko [g]	10%	NAN	38	1	23	22.3	10.8	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	0.3	29	19.8	9.4	78.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	0.1	4.9	5.3	6.4	26	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	0	14.6	5.8	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	6.6	5.4	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	308.8	0	0	323	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.05	25.38	63.77	70.75	5.4	292.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.79	20.73	9.44	5.21	5.4	65.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	1.83	7.6	0.63	0	16.79	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.85
Sód [mg]	10%	NAN	1125.55	1.08	412.91	1066.39	54	2659.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	426.6	1604.27	83.89	0	2714.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	6.48	147.33	21.01	0	544.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	21.6	407.73	15.49	0	856.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	35.64	100.71	17.6	0	249.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	0.43	4.76	0.6	0	7.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	8.1	231.88	8.26	0	255.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.66	1.01	0	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.22	4.58	3.19	0	9.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.03	0.34	0.01	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.1	0.69	0.03	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.51	5.26	0.14	0	8.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	4.85	27.86	4.95	0	41.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0	1.14	2.96	0.15	6.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-01

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	830.9	89.2	799.8	462.6	88.9	2271.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3495.2	376.7	3359.9	1952.2	372.1	9556.4	0
Białko [g]	10%	NAN	35.3	0.7	37.8	22.1	5.4	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.3	0.7	28.7	10.9	4.7	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	0	7.4	3.7	3.1	23.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.8	0	13	1.4	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0.1	4.3	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.7	0	58	0	0	120.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.59	21.78	100.6	69.16	6.21	314.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.45	17.46	11.24	4.07	6.21	56.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.86	3.6	6.6	0.51	0	17.58	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	NAN	906.76	3.6	339.14	1038.06	270	2557.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	908.47	241.2	645.89	70.06	0	1865.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.97	7.2	38.35	14.41	0	451.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.79	16.2	238.44	11.89	0	875.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.17	5.4	42.67	6.04	0	173.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	0.54	2.15	0.39	0	6.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.97	13.8	29.84	4.72	0	75.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	1.19	1.01	0	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.91	0.68	2.62	1.59	0	7.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0.05	0.49	0.01	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.04	0.35	0.03	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.47	0.28	6.75	0.1	0	10.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.02	8.27	17.9	2.83	0	37.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0.01	0.94	2.88	0.75	6.39	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-02

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	822.3	105	734.6	456.6	78.8	2197.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3462.1	445.2	3083.5	1926.9	331.6	9249.5	0
Białko [g]	10%	NAN	39.5	1	45.1	20.7	5.5	112	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.1	0.3	26.8	10.7	2.7	64.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	0.1	5.6	3.1	1.7	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	11.3	1.4	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	6.3	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	84.7	0	0	413.8	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.38	25.38	83.43	69.45	8.1	300.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.04	20.73	15.17	3.76	7.55	66.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.18	1.83	10.42	0.7	0	18.14	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	NAN	1052.49	1.08	425.77	1436.67	54	2970.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	627.44	426.6	1716.38	112.45	0	2882.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.39	6.48	114.98	12.79	0	525.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	462.07	21.6	490.99	11.35	0	986.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.27	35.64	117.34	6.04	0	209.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	0.43	3.71	0.47	0	7.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.2	8.1	34.53	8.1	0	254.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	0.67	1.01	0	4.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.42	0.22	4.64	1.81	0	9.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.03	0.36	0.02	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.91	0.1	0.41	0.03	0	1.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.62	0.51	16.64	0.31	0	18.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	4.85	20.72	4.85	0	36.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.92	0	1.18	3.99	0.15	7.42	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2234.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9403.3	0
Białko [g]	10%	NAN	105.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	219.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	304.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.29	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2835.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	2331.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	545.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	851.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	195.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	133.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.08	0