

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 1-7.07.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-01
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: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-01				
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 gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# 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. K# koktajl wieloowocowy 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa pomidorowa + 350.00g 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%</p> <p>3. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych],</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 100.00g [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# pasta twarogowa z buraczkem 100.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 35% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 21% [składniki: mleko, białka mleka,</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>7. K#w łopatką konserwowa 50.00g [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> <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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-02

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. K#w szynka biała rzeźnika</p>	<p>1. K#d jogodeser szarlotkowy 250.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemiaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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: 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), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pasztet z ciecierzycy 80.00g</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. K#o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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. Jaja gotowane iż 50.00g</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>8. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [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, gorczyce, mleko]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K#o bolognese wegetariańskie 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</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 100.00g [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 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%</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-04				
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 brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 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# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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] 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# 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#d płatki jaglane z serkiem i truskawką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Płatki jaglane 27%, Truskawki 20%, K# Twaróg półtłusty krajanka 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazyliia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
---	---	--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-05

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 kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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. Arbuzy 200.00g</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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. K#o pulpety z dorsza, obtoczone w mieszance zbożowej, pieczone z pieca 180.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, k# kajzerka 13% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja kurze całe 4%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 3%, #otręby owsiane Sante 3% [składniki: otręby owsiane], # bułka tarta 3% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5%</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 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

[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%

6. **K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g**
 składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%**, Koper ogrodowy 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-06

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# 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] K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa 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# surówka z buraków gotowanych 130.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, 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%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twaróg z natką pietruszki 70.00g 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% K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

<p>przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</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>składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-07

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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).] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Brzoskwinia 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [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] Ser hit ryki 40.00g [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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-01

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	744.3	170.1	772.4	408	146.7	2241.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3141.4	719.8	3232.9	1713.2	613.9	9421.3	0
Białko [g]	10%	NAN	31	5.1	35.6	15	4.5	91.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	2.1	35.4	16.2	6.3	75.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	1.2	13.1	4.2	0.6	24.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0.4	10.9	4.9	3.2	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	4.7	5.1	1.8	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	5.4	52.3	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.28	33.18	83.42	50.96	19.47	310.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.62	26.29	13.94	6.11	2.36	73.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	1.37	11.47	1.15	3.27	23.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.87
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.86
Sód [mg]	10%	NAN	1323.43	81.81	490.84	605.55	235.54	2737.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	472.23	712.49	166.76	176.26	2038.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	134.45	79.04	26.25	24.69	615.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	120.95	282.88	17.41	64.71	771.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	39.69	123.77	10.78	30.1	244.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.43	2.92	0.89	0.57	5.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	6.97	21.51	6.43	3.14	48.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.01	0.48	1.07	0	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.21	3.2	2.96	1.42	9.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.06	0.29	0.02	0.1	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.24	0.19	0.04	0.03	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.48	3.19	0.17	1.08	5.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.18	12.91	3.86	1.88	29.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0.22	1.36	1.68	0.65	6.84	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-02

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	800.4	222.2	633	493.5	88.9	2238.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3373.2	938.9	2653.6	2080.4	372.1	9418.4	0
Białko [g]	10%	NAN	41	7.2	39.8	16.4	5.4	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.6	3.8	25.8	13	4.7	68	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.7	8.8	2.6	3.1	24.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0.5	9.3	3.8	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.6	4.2	4.3	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	63.7	25.9	0	103.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.62	40.34	64.54	78.39	6.21	305.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	18.2	12.52	4.52	6.21	58.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	1.55	8.63	1.55	0	17.74	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.29
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.28
Sód [mg]	10%	NAN	1394.92	46.08	218.07	858.7	270	2787.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	85.3	1592.73	161.86	0	2541.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	12.15	117.89	27.66	0	536.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	97.45	309.22	41.34	0	951.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	29.03	93.04	11.94	0	238.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.87	3.42	0.72	0	7.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	0	138.73	8.22	0	157.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.83	1.13	0	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.31	4.22	2.55	0	9.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.09	0.3	0.03	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.03	0.46	0.08	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.18	5.93	0.35	0	7.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	0	75.28	4.93	0	86.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0.12	0.6	2.38	0.75	6.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-03

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	732	280.9	626.7	416.2	177.2	2233.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3085.4	1184.9	2642.9	1748.3	741.3	9403	0
Białko [g]	10%	NAN	34.4	8.1	28.8	19.2	9.3	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	5.6	14.4	16.2	8.8	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.4	2.5	3.6	2.3	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4	1.2	6.3	5.5	3.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	2.2	3.6	5.2	1.8	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	20.2	0	0	161.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.77	51.55	97.92	48.64	15.79	325.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.79	24.11	14.06	4.25	1.12	60.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	4.27	5.08	0.7	1.45	18.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.16
Sód [mg]	10%	NAN	1341.32	24.38	266.85	569.95	128.83	2331.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.64	581.66	512.07	112.45	149.72	1865.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.99	29.38	41.61	12.79	14.77	469.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.44	193.27	116.12	11.35	103.38	784.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.73	92.43	39.15	6.07	48.73	240.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.52	1.84	1.63	0.47	0.75	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.18	8.1	10.19	8.1	4.69	37.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.4	1.01	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.85	1.64	2.51	3.27	1.25	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.22	0.11	0.02	0.1	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.15	0.12	0.03	0.04	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	1.06	3.09	0.31	0.46	5.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	4.85	6.11	4.85	2.81	22.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.06	0.74	1.58	0.35	5.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-04

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	765.9	273.4	848	483.6	149.8	2520.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3229.5	1156.7	3555.7	2038.4	625	10605.6	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	12.4	41.2	21.9	10.8	122.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	3.8	32.8	13.1	9.4	77	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	1.5	5	3.5	6.4	24.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	0	15	3.5	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0.1	8.2	4.1	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	109.8	55.3	0	179.3	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.14	47.49	104.47	70.01	5.4	346.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.81	3.71	14.14	4.46	5.4	44.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	0.81	15.09	1.32	0	23.95	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.37
Sód [mg]	10%	NAN	1276.75	11.56	397.43	853.65	54	2593.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	59.92	1101.4	323.77	0	2084.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	13.66	113.27	25.9	0	522.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	11.25	308.12	120.58	0	851.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	5.23	127.78	19.69	0	247.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	0.39	3.39	1.15	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	24.75	22.42	23.49	0	77.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.13	1.78	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.04	5.61	2.11	0	9.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.55	0.07	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.02	0.22	0.14	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.11	5.67	3.41	0	11.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	14.84	13.45	5.93	0	38.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.54	0.03	1.1	2.37	0.15	6.48	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-05

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	736	65.3	782.1	515	145.4	2244	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.6	277.2	3279.3	2164	611.8	9434	0
Białko [g]	10%	NAN	38	1	38.6	25.1	5.9	108.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	0.1	32.2	19.8	3.9	76.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	0	4	3.6	0.5	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0	16	2.8	1.5	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	8.4	3.3	0.8	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	93.4	108.7	0	217.6	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.72	15.12	88.85	59.3	22.84	288.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.01	13.68	11.2	2.6	3.02	49.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.96	0.54	9.04	0.55	2.85	15.95	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.76
Sód [mg]	10%	NAN	1186.61	1.8	451.5	1159.77	31.07	2830.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.28	234	1562.27	109.41	119.26	2558.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	387.6	10.8	97.36	30.7	15.42	541.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.89	16.2	335.41	76.49	23.26	785.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	3.6	96.23	19.53	9.03	175.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.36	3.48	1.17	0.48	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.29	15	117.27	4.15	4.48	148.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.74	1.53	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.73	0.13	6.08	1.71	0.73	10.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.12	0.29	0.03	0.04	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.03	0.36	0.18	0.03	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.34	5.7	0.12	0.41	7.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.37	9	41.94	2.49	2.68	60.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0	1.25	3.22	0.08	7.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-06

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	771.4	105	797.2	479	88.9	2241.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	445.2	3335.7	2015	372.1	9422.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	1	32.2	21.5	5.4	93.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.3	37.1	16.4	4.7	76.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	9.6	4.5	3.1	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	17.5	4.5	0	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	6.4	4.7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	74.2	0	0	88.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	25.38	89.25	61.42	6.21	305.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	20.73	19.62	4.67	6.21	76.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	1.83	11.71	0.6	0	20.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.26
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	1.08	721.34	977.99	270	3343.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	426.6	1470.14	84.65	0	2683.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	6.48	109.46	18.47	0	513.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	21.6	453.52	13.65	0	992.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	35.64	126.89	7.52	0	274.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.43	5.04	0.5	0	8.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	8.1	88.67	7.83	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.22	4.6	2.73	0	10.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.03	0.83	0.01	0	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.1	0.48	0.03	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.51	10.59	0.13	0	12.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.85	49.51	4.7	0	65.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0	2	2.71	0.75	8.35	0

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

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	847	35.7	685.8	478.5	149.8	2197	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3565.7	150.9	2878.9	2015.7	625	9236.3	0
Białko [g]	10%	NAN	43.5	0.7	43.7	26.8	10.8	125.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.3	0.1	24.5	14.1	9.4	73.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.6	0	5.7	5.8	6.4	27.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	9.6	1.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.5	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	87.7	0	0	416.8	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.95	8.56	77.73	61.3	5.4	266.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.31	5.54	19.08	3.94	5.4	52.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.23	1.36	10.79	0.7	0	18.1	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	NAN	1543.35	2.16	406.98	1247.31	54	3253.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.46	144	1876.12	112.45	0	2713.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	396.25	6.48	146.65	12.79	0	562.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	463.15	17.28	528.73	11.35	0	1020.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.99	5.76	117.08	6.04	0	188.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.43	3.45	0.47	0	6.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	201.05	1.62	36.2	8.1	0	246.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	1.02	1.01	0	4.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.53	4.31	1.81	0	8.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.01	0.35	0.02	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.03	0.55	0.03	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.42	0.65	17.56	0.31	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.05	0.97	21.72	4.85	0	31.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.28	0	1.13	3.46	0.15	8.13	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2273.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9563	0
Białko [g]	10%	NAN	107.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	72.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	307	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	19.64	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2839.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	2355.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	537.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	879.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	230.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.83	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	118.74	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.09	0