

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 13-19.05.2024 rok , Catering Królewicz KOPIA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-05-13
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: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-13				
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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. Płatki jaglane z musem z jabłka 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Stovit Fruita Jabłka prażone 28% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki jaglane 17%</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. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. K# sos pieczarkowy z fasolą 200.00g składniki: Fasola biała</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. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	<p>1. K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza orkiszowa S 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>poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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]</p> <p>8. 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>konserwowa DAWTONA 29%, Woda wodociągowa 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 3% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p>		
--	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-14

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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 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%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej</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# pasta serowa z brokułem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w łopátka 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> <p>8. 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>rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. 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%</p> <p>6. 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>annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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, gorczycę, mleko]</p>	
--	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-15

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-</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 300.00g 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 szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</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</p>	<p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 200.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>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# 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>7. K#w poledwica sopočka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# dżem śliwkowy 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>pietruska, seler], Jaja gotowane IZZ 7%, 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. Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze cafe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. K# sos lubczykowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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 dorsza - paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>
--	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-16

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%</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 +</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-</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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 50.00g [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# 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>7. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, 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>8. 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>		<p>250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g 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%</p>	<p>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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-17

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: pomidor, sałata 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# 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>6. 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>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. Berlisso wiśniowe 170.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</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 kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 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%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. K# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, 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 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# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [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 (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)], sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</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>

			Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-18				
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# 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 dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), 	<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 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 8% [składniki: 	<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 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).] 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 polędwica sopočka rzeźnika 40.00g [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 typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

<p>cukier, woda, substancja żeluująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-19

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 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznica 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 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# 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] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw 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% K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 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] 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# ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	823.1	224.7	599.1	488	140.3	2275.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3468.9	953.3	2517	2058.1	586.5	9584	0
Białko [g]	10%	NAN	44.5	5.5	22	18	5.7	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	1.4	17.5	12.5	6.4	59.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	0.2	2.3	2.5	0.6	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	8	3.7	3.1	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	4.7	4.3	1.6	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	11	0.3	0	25.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.5	47.3	95.52	76.03	16.58	351.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.51	10.01	9.76	4.21	2.73	44.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	0	14.6	0.67	3.38	24.46	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.56
Sód [mg]	10%	NAN	1456.63	2.33	328.17	844.49	234.33	2865.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	0.11	808.3	111.68	123.61	1554.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	3.27	94.4	36.67	18.21	504.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	0.01	337.47	52.16	14.09	689.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	1.22	119.54	10.09	7.83	178.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.12	2.73	0.62	0.31	4.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	0	62.06	10.43	3.14	86.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.49	1.01	0	2.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0	4.4	2.49	1.31	10.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0	0.39	0.02	0.02	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0	0.33	0.11	0.02	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0	7.04	0.18	0.18	7.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	0	37.23	6.26	1.88	51.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.04	0	0.91	2.34	0.65	7.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	740	67.3	976.2	507	78.8	2369.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3120.4	284.8	4102.1	2136.7	331.6	9975.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33	0.7	41.5	24.4	5.5	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.2	34.2	14.2	2.7	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0	5.7	4.5	1.7	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	14.4	2.6	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	7.6	3.7	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	47.8	0.1	0	62.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.54	16.84	129.8	70.71	8.1	341.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.8	11.58	18.79	4.5	7.55	59.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	2.45	8.54	1.01	0	18.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.42
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.29
Sód [mg]	10%	NAN	1362.52	2.34	364.88	1179.74	54	2963.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	138.06	1192.03	154.49	0	2186.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	14.04	87.46	30.61	0	510.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	17.55	221.36	41.45	0	784.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	9.36	75.79	11.32	0	201.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.35	2.78	0.58	0	6.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	5.16	46.88	18.72	0	81.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.43	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.36	5.5	2.22	0	10.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.24	0.03	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.26	0.08	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.09	4.46	0.23	0	5.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	3.1	15.4	11.23	0	36.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.78	0	1.01	3.27	0.15	7.4	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.5	192.6	602	499	209.9	2239.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3102.8	813.3	2526.5	2104.5	881.9	9429.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	8.2	32.1	17.7	10	101.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	3.8	22.7	12.4	5.7	60.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.4	3.8	2.5	0.7	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	10.4	3.6	2.1	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	5.9	4.3	1.1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	139.4	0	0	153.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.03	31.94	70.97	79.85	32.35	334.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25	27.35	9.86	5.76	4.1	72.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	1.53	7.7	1.92	5.82	23.97	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.3
Sód [mg]	10%	NAN	1546.07	72.9	443.86	833.44	20.48	2916.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	461.49	355.5	1056.6	241.1	232.94	2347.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.89	5.4	111.12	25.71	30.39	526.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.09	18	458.27	23.58	39.16	826.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.23	29.7	133.43	12.84	14.54	239.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.71	0.35	5.36	0.76	0.56	7.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.18	6.75	51.31	10.98	33.15	108.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.68	1.01	0	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0.18	4.19	2.78	1.43	10.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.03	0.48	0.05	0.03	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.08	0.54	0.05	0.06	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.42	11.67	0.61	0.34	13.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	4.05	20.71	6.59	19.89	54.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.29	0.2	1.23	2.31	0.05	7.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	812	89.2	707.2	484.1	88.9	2181.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3423.9	376.7	2961.5	2040.4	372.1	9174.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34.2	0.7	24.1	22.1	5.4	86.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	0.7	31.2	13.1	4.7	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0	6.4	3.5	3.1	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	14.6	3.5	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	6.8	4.1	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	0	309	55.3	0	379	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.31	21.78	87.6	70.01	6.21	314.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.02	17.46	16.85	4.33	6.21	62.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.77	3.6	10.51	1.57	0	22.46	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.09
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	NAN	1280.56	3.6	421.1	854.46	270	2829.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	635.17	241.2	1657.63	326.2	0	2860.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	397.3	7.2	122	28.33	0	554.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	476.25	16.2	440.63	120.04	0	1053.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.64	5.4	131.55	19.96	0	255.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.54	5.66	1.28	0	8.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.3	13.8	221.35	24.61	0	269.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	1.68	1.78	0	4.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	0.68	4.7	2.17	0	10.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.05	0.41	0.07	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.04	0.62	0.15	0	1.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.67	0.28	6.21	3.42	0	12.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.58	8.27	20.36	6.6	0	40.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.55	0.01	1.16	2.37	0.75	7.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	738.2	148	629.2	523.9	177.2	2216.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3107.1	628.1	2639.7	2204.4	741.3	9320.7	0
Białko [g]	10%	NAN	37.6	2.4	34.9	19.9	9.3	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.4	23.3	17.3	8.8	72.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	0.1	3.6	5.1	2.3	20.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	0	10.9	1.5	3.3	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	5.8	3.1	1.8	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	0	78.7	0.2	0	221.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.67	34.3	75.25	72.89	15.79	297.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.68	11.36	11.31	6.33	1.12	49.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.58	1.41	10.97	1.69	1.45	21.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	NAN	1059.35	2.8	485.19	1188.94	128.83	2865.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	623.82	177.79	1051.07	171.04	149.72	2173.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	403.08	3.87	105.98	41.57	14.77	569.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.7	9	243.02	59.25	103.38	821.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.84	15.29	64.1	22.05	48.73	202.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.8	0.22	3.26	0.66	0.75	6.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.66	3.37	92.75	4.99	4.69	116.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.9	1.01	0	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.13	0.09	4.67	1.68	1.25	9.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.01	0.23	0.03	0.1	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.04	0.41	0.11	0.04	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.79	0.21	4.22	0.27	0.46	5.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.39	2.02	58.57	2.99	2.81	72.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0	1.34	3.3	0.35	7.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-18

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	67.3	808.2	500.8	88.9	2236.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	284.8	3392.3	2111.1	372.1	9414.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	0.7	41.3	26.2	5.4	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.2	30.8	13.5	4.7	66.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	5.4	5.3	3.1	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	13.7	1.4	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	6.8	3.1	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	58.5	0	0	72.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	16.84	95.42	68.62	6.21	310.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	11.58	14.36	3.73	6.21	60.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	2.45	8.47	0.51	0	17.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.55
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	2.34	171.15	1366.38	270	3183.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	138.06	929.05	70.06	0	1839.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	14.04	135.23	14.41	0	542.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	17.55	310.41	11.89	0	843.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	9.36	90.58	6.04	0	210.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.35	3.65	0.39	0	7.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	5.16	56.97	4.72	0	77.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.13	1.01	0	2.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.36	5.76	1.59	0	10.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.33	0.01	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.38	0.03	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.09	11.93	0.1	0	13.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	3.1	34.18	2.83	0	46.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0	0.47	3.79	0.75	7.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-19

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	777.5	105	688.1	463.3	149.8	2184	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3272.3	445.2	2893.5	1956.7	625	9192.8	0
Białko [g]	10%	NAN	38.1	1	38	24.1	10.8	112.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.7	0.3	21.5	9.7	9.4	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9	0.1	6.2	2.6	6.4	24.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	8.2	1.5	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	0	4	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	95.2	0.7	0	425	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.56	25.38	89.82	69.96	5.4	296.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.6	20.73	16.19	3.96	5.4	64.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	1.83	8.54	0.51	0	16.32	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.07
Sód [mg]	10%	NAN	950.34	1.08	259.17	1336.68	54	2601.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	629.87	426.6	1118.98	97.6	0	2273.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	393.82	6.48	101.45	49.78	0	551.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	461.53	21.6	366.87	99.37	0	949.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.54	35.64	76.43	18.73	0	181.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	0.43	2.73	0.51	0	6.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	205.32	8.1	21.27	3.82	0	238.52	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	0.71	1.02	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.48	0.22	3.46	1.56	0	7.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.03	0.23	0.02	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.1	0.32	0.19	0	1.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.63	0.51	13.72	0.17	0	15.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.62	4.85	12.76	2.29	0	26.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0	0.71	3.71	0.15	6.5	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2243.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9441.7	0
Białko [g]	10%	NAN	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	191.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	320.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	20.54	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2889.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	2176.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	537.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	852.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	209.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	139.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.22	0