

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 24-30.06.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-24
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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-24				
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 (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka</p>	<p>1. Nektarynka 80.00g</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe 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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 pomidorowo-jaglana 90.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>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>5. Stovit fruta jabłka prażone 100.00g [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy]</p>	<p>Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-25

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% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<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 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% K#o schab duszony w lubczyku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta drobiowa 75.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z kiełbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa 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%

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z 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# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 100.00g K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 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] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g 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], 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-27				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] #k ser twarogowy chudy 30.00g K#w poledwica sopocka 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] 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 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<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] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Brokuły ugotowane 150.00g Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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 poledwica sopocka 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] K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

<p>poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-28				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# twarożek z natką pietruszki 50.00g 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# 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane z truskawkami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Truskawki 36%, Płatki jaglane 21% 	<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 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% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-29

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# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli suszonych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, #Morele suszone 17% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], 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. K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, 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. Kukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 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>6. #k ser twarogowy chudy 50.00g</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	--------------	-------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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 z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K#w polędwica 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"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]
--	---	---	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	785.6	243.5	522.4	546.9	95.3	2193.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3313.9	1026.9	2204.8	2308.2	400	9254	0
Białko [g]	10%	NAN	37	9.3	20.9	23	5.9	96.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	4.9	11.6	12.5	4	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	1.7	3.7	2.9	2.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.1	4.1	1.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	1.2	2	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	0	103.8	0.3	0	120.1	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.74	42.23	84.58	85.96	8.77	340.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.95	12.13	25.58	4.49	8.77	69.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.21	3.65	2.02	1.17	0	10.07	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	NAN	1427.39	40.54	161.09	1260.01	97.2	2986.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	611.28	307.57	476.26	274.36	0	1669.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	414.07	28.35	98.26	38.91	162	741.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	397.59	195.52	206.85	93.19	0	893.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.76	61.6	33.35	35.76	0	181.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	1.93	2.06	1.1	0	6.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.88	8.22	54.93	9.35	0	85.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.79	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.77	1.57	1.05	1.65	0	7.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.17	0.14	0.11	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.08	0.29	0.15	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.4	2.88	0.74	0	4.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.73	4.93	3.02	4.44	0	20.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0.11	0.44	3.5	0.27	7.46	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	863.8	183.3	537	541.2	149.2	2274.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3640	772.6	2264.7	2278	625.2	9580.7	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	7	25.6	19.7	5.2	98.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	4.5	12.8	17.4	6.5	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.8	2.5	3.4	3.5	0.6	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0	3.7	4.6	3.2	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.2	2	4.7	1.9	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	20.2	28.9	0	63.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.01	29.76	81.29	77.09	18.42	333.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.57	25.65	16.02	3.18	2.21	73.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.94	2.36	3.18	1.31	2.16	14.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.42
Sód [mg]	10%	NAN	1147.6	98.55	173.96	694.84	234.53	2349.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	741.88	356.4	511.75	320.51	168.16	2098.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.63	183.6	60.61	26.5	20.24	665.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	30.37	85.49	97.19	62.69	779.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.53	29.02	30.97	25.48	28.08	218.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.65	0.74	2.77	1.02	1.28	8.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	38.47	10.6	7.45	3.14	72.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.59	0	3.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	0.2	1.16	2.38	1.33	7.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.04	0.06	0.07	0.15	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.1	0.1	0.09	0.09	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.19	0.49	2.31	2.8	0.62	7.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	23.08	6.36	4.47	1.88	43.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.18	0.27	0.48	1.93	0.65	5.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	789.1	89.2	531.4	516.3	149.8	2076	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3324.2	376.7	2243.4	2175.5	625	8745	0
Białko [g]	10%	NAN	40.5	0.7	30.8	17.9	10.8	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.8	0.7	8.1	14.4	9.4	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	0	1.5	4.4	6.4	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0	2.9	1.5	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.1	2.4	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	0	61.2	0.2	0	329.4	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	21.78	88.78	79.4	5.4	308.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.24	17.46	17.63	5.05	5.4	62.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.18	3.6	10.25	1.48	0	22.51	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.36
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	NAN	1226.12	3.6	387.28	798.02	54	2469.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.2	241.2	1179.64	221.53	0	2249.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.66	7.2	88.17	33.06	0	514.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	432.17	16.2	477.95	54.31	0	980.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.78	5.4	103.8	18.58	0	176.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	0.54	3.82	0.53	0	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	13.8	9.3	4.98	0	38.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.26	0	0.26	1.01	0	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.29	0.68	1.39	1.61	0	5.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.05	0.24	0.05	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.04	0.31	0.08	0	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.62	0.28	8.64	0.33	0	9.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	8.27	5.58	2.99	0	23.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.01	1.07	2.21	0.15	6.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	670.5	157.6	795.9	476.9	139.1	2240.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2830.2	666.4	3367.4	2014.9	582.5	9461.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	4.7	53.4	22	8.6	122.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	2.1	10.9	9.5	6.7	43.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	1.2	2.8	3	0.6	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.6	0	2.4	1.4	3.7	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	2	3.1	1.9	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	0	133.6	0	18	167.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.77	30.78	122.61	76.05	11.3	343.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.39	25.77	12.62	2.65	1.34	60.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.98	1.83	3.35	0.64	0.62	9.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.1
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.42
Sód [mg]	10%	NAN	1244.75	37.08	195.02	1347.75	25.64	2850.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	624.27	426.6	912.09	152.41	263.97	2379.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	411.09	6.48	66.48	8.74	8.59	501.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.09	21.6	128.71	11.35	114.52	680.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.06	35.64	37.97	5.77	21.98	158.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.93	0.43	1.67	0.41	0.46	3.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.61	8.1	61.69	10.35	3.2	89.96	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.4	1.01	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.65	0.22	1.49	1.98	1.35	6.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.03	0.1	0.03	0.03	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.1	0.18	0.02	0.06	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.51	2.71	0.51	1.92	6.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	4.85	37.01	6.2	1.92	53.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.1	0.54	3.74	0.07	7.12	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	865.3	243.8	506.3	491	77.7	2184.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3652.4	1032.5	2132.5	2072.7	330.4	9220.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	7.7	24	18.9	12.4	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.8	2.2	14.4	11	0	46.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	0.3	3.3	2.4	0	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	6.4	3.6	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0.2	2.4	4.2	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	274	0.6	0	288.8	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	145.43	48.87	71.73	79.15	7.02	352.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.61	5.94	8.9	4.66	7.02	52.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.73	1.73	3.23	0.57	0	9.28	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.8
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.17
Sód [mg]	10%	NAN	983.98	3.68	194.49	677.11	54	1913.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	617.23	128.34	469.58	170.55	0	1385.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.35	27.59	115.29	43.78	0	542.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.77	24.11	252.72	93.92	0	725.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.12	10.58	42.4	16.7	0	116.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.16	0.77	3.49	0.46	0	5.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.92	53.03	16.36	5.11	0	89.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.62	1.02	0	3.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	0.09	1.57	2.28	0	6.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.02	0.14	0.04	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.05	0.52	0.16	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.18	0.25	2.35	0.27	0	4.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.95	31.82	9.82	3.06	0	53.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.73	0.01	0.54	1.88	0.15	4.78	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	834.3	250	698.7	491	78.8	2353	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3509.7	1058.5	2952.2	2076.4	331.6	9928.6	0
Białko [g]	10%	NAN	35.2	6.6	38	27.4	5.5	112.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.1	1.6	13.3	8.2	2.7	52.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	0.2	2.8	2.4	1.7	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.8	0.2	5	1.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	2.6	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.7	0	55.5	0.9	0	119.1	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.02	54	107.45	76.99	8.1	364.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.12	11.81	11.48	3.71	7.55	51.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.86	3.86	1.76	0.54	0	13.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.57
Sód [mg]	10%	NAN	874.36	3.9	126.43	1035.9	54	2094.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	908.47	624.86	702.55	178.33	0	2414.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.97	55.39	33.71	55.18	0	536.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.79	47.63	262.95	125.29	0	1044.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.17	16.97	51.29	17.38	0	204.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	1.47	1.72	0.45	0	7.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.97	9.9	13.96	4.05	0	54.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.4	1.03	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.91	0.88	1.56	1.51	0	6.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0.06	0.1	0.04	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.1	0.19	0.22	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.47	1.71	5.83	0.28	0	11.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.02	5.94	5.14	2.42	0	21.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0.01	0.35	2.87	0.15	5.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.4	243.3	634.3	472.6	78.8	2164.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3102.3	1027.9	2682.3	1996.5	331.6	9140.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	6.8	48.9	20.2	5.5	118.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	3.5	7.4	9.6	2.7	39.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.2	1.8	2.9	1.7	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.7	2.1	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.8	1.5	3.1	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.8	0	106.8	0	0	237.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.23	47.87	97.4	76.45	8.1	342.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.1	24.5	15.84	2.47	7.55	68.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	3.69	8.92	0.54	0	18.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	NAN	1119.02	27.63	304.23	1273.05	54	2777.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.16	528.93	1335.36	135.13	0	2594.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	367.46	21.06	109.66	11.98	0	510.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.94	138.51	479.2	17.29	0	987.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	43.66	70.47	94.52	13.33	0	222	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.43	1.48	2.73	0.36	0	6.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	8.1	16.07	4.05	0	40.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0	0.67	1.01	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	0.6	1.65	1.51	0	6.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.14	0.26	0.03	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.14	0.39	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.79	0.73	19.06	0.2	0	20.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	4.85	9.64	2.42	0	24.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0.07	0.84	3.53	0.15	6.94	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2212.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9333.1	0
Białko [g]	10%	NAN	106.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	189.4	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	340.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	62.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.97	0
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	2491.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	2113.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	573.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	870.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.4	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	67.36	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.22	0