

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.07.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-22
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:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do 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. Nektarynka 80.00g</p> <p>2. 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%</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. K# racuchy z jabłkiem prażonym 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 550 42%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 33%, Stovit Fruta Jabłka prażone 8% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4%, Drożdże babuni 3%, Cukier 1%, Sól biała 0%</p> <p>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. 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 pomidorowo-jaglana 90.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. K# koktajl wieloowocowy 250.00g 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>2. K# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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 nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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 nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
Dzień: 3 - Środa, 2024-07-24				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 100.00g K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 200.00g 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# zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#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#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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
---	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-25

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# 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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</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</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki 6%, kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g 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 ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 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>

<p>poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. 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]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-26

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 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)] 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# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% Brzoskwinia 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 17% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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>#koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-27

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 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)] 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% 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"> Arbuz 50.00g 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# 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% 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] K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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).] 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] K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-28

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 kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g 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] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K#w polędwica sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	742.5	174.4	639	511.2	149.8	2216.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3131.4	735.6	2684.9	2155.7	625	9332.8	0
Białko [g]	10%	NAN	38.5	6.4	22.4	21.1	10.8	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.8	3.3	23.7	13	9.4	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	1.1	4.7	2.9	6.4	23	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0.7	10.8	1.5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.8	6	3.3	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	55	0.3	0	69.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.98	30.98	85.17	77.83	5.4	308.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.35	10.25	16.35	5.33	5.4	55.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	2.72	2.42	1.15	0	10.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	NAN	1251.43	27.27	144.76	1288.54	54	2766	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	256.41	506.08	209.29	0	1482.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	21.06	101.56	41.34	0	515.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	137.07	214.17	87.79	0	724.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	44.19	41.12	28.47	0	153.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	1.41	2.12	1.13	0	5.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	8.22	22.08	10.02	0	50.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.55	1.01	0	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	1.38	3.56	1.73	0	8.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.12	0.19	0.09	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.06	0.24	0.16	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.28	3.09	0.64	0	4.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.93	3.05	4.84	0	19.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.07	0.4	3.57	0.15	6.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-23

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	788.4	141.8	895.2	349.2	139.5	2314.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.8	599.8	3767.1	1469.8	584	9744.7	0
Białko [g]	10%	NAN	33	4.2	36.7	15.7	5.6	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	1.8	27.4	10.9	6.5	66.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1	4.6	3	0.6	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0.3	11.5	3	3.3	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	6.1	3.8	1.8	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	4.5	41	41.5	0	101.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.49	27.65	128.35	47.49	15.2	342.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.97	21.91	18.86	3.32	0.31	69.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.8	1.14	6.25	1.35	1.45	16.01	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.73
Sód [mg]	10%	NAN	1004.23	68.17	199.62	584.21	485.96	2342.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	659.53	393.52	1430.16	272.77	139.19	2895.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	380.3	112.05	84.04	24.45	15.98	616.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.24	100.8	227.65	92.86	104.99	1030.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	33.07	75.21	16.48	62.9	292.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.36	3.77	1.08	0.84	8.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	5.81	49.68	20.48	7.73	90.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.78	1.59	0	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.17	4.03	2.08	1.2	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.05	0.2	0.06	0.1	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.2	0.34	0.12	0.03	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	0.4	5.26	2.64	0.46	9.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	3.48	20.01	6.17	2	35.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.78	0.18	0.55	1.62	1.34	5.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-24

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	785.8	203.5	657.6	458.8	149.8	2255.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3309.7	859.8	2767.8	1936.7	625	9499.2	0
Białko [g]	10%	NAN	40.6	6.8	41.8	22.5	10.8	122.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21	3.3	18.7	10.5	9.4	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.1	4.2	3.1	6.4	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0.7	8	1.4	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.7	4.3	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	0	81.2	0	0	349.1	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.96	37.61	84.16	68.57	5.4	307.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.57	17.45	17.57	3.91	5.4	61.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.18	2.4	7.51	0.45	0	17.55	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.92
Sód [mg]	10%	NAN	1258.52	28.35	409.07	1507.86	54	3257.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.2	336.33	1195.38	110.02	0	2248.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.66	25.38	203.56	10.36	0	624.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	432.17	133.11	604.2	11.89	0	1181.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.78	38.43	154.05	5.77	0	247.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	1.41	5.21	0.33	0	9.32	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	10.45	15	47.83	6.97	0	80.26	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.26	0	0.13	1.01	0	3.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.29	0.51	3.85	1.75	0	8.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.23	0.77	0.02	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.07	0.65	0.02	0	1.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.62	0.56	16.52	0.3	0	18.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	9	28.69	4.18	0	48.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	0.07	1.13	4.18	0.15	8.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-25

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	705.5	66.9	702.4	501.2	138	2114.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2971.3	282.5	2945.2	2111.7	577.4	8888.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	0.5	34.6	21.8	8.7	102.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	0.5	28.5	14.4	6.8	69.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	0	3.9	4.2	0.7	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0	13.7	1.5	3.7	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0.1	8	3.1	2	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	109.7	0.1	18	143.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.15	16.33	81.36	71.58	11.05	278.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.68	13.09	15.72	5.92	1.42	54.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.39	2.7	9.29	1.16	1.4	19.95	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.88
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.79
Sód [mg]	10%	NAN	1355.81	2.7	268.75	1223.59	26.13	2876.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.28	180.9	2001.95	174.82	282.25	3173.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	387.6	5.4	85.16	26.17	11.29	515.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.89	12.15	287.37	39.66	128.64	801.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	4.05	97.93	9.71	33.89	192.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.4	2.84	0.46	0.53	5.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.29	10.35	37.84	7.67	5.97	69.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.73	0.51	4.91	1.83	1.38	10.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.04	0.32	0.03	0.08	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.03	0.26	0.07	0.06	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.21	6.44	0.4	2.37	10.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.37	6.2	22.7	4.6	1.92	39.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.76	0	0.74	3.39	0.07	7.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-26

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	777	156.1	637.1	483.5	149.8	2203.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3277.5	658.1	2666	2034.4	625	9261.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	6.1	23.8	16.1	10.8	89.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	3.2	30.2	15	9.4	75.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.1	5	2.7	6.4	22.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	0.7	15.2	5.1	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0.8	7	5	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	309	0	0	323.1	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.63	26.77	71.35	72.61	5.4	302.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.46	6.54	9.98	3.51	5.4	49.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	2.54	8.2	3.43	0	20.91	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.81
Sód [mg]	10%	NAN	1017.55	27.63	417.27	1145.55	54	2662.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	174.33	1788.44	64.83	0	2627.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	17.82	153	15.51	0	555.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	125.55	433.69	13.2	0	984.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	37.71	110.43	15.55	0	258.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	1.26	4.97	0.45	0	8.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	0.81	236.64	3.94	0	248.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.66	1.01	0	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.64	4.83	2.87	0	10.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.11	0.37	0.01	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.05	0.72	0.02	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.55	5.83	0.1	0	9.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	0.48	30.71	2.36	0	37.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.07	1.15	3.18	0.15	6.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-27

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	830.9	154.5	758.4	462.6	88.9	2295.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3495.2	651.9	3194.5	1952.2	372.1	9666.2	0
Białko [g]	10%	NAN	35.3	6	34.6	22.1	5.4	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.3	3.2	21.1	10.9	4.7	66.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	1.1	5.5	3.7	3.1	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.8	0.7	9	1.4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0.7	3	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.7	0	45.4	0	0	108.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.59	26.27	109.76	69.16	6.21	328	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.45	7.19	10.98	4.07	6.21	45.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.86	1.99	4.88	0.51	0	14.26	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.89
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.79
Sód [mg]	10%	NAN	906.76	27	244.35	1038.06	270	2486.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	908.47	160.82	551.08	70.06	0	1690.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.97	17.28	35.73	14.41	0	459.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.79	120.96	188.19	11.89	0	929.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.17	35.73	36.78	6.04	0	197.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	1.14	1.86	0.39	0	6.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.97	3.75	22.39	4.72	0	57.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.93	1.01	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.91	0.41	1.8	1.59	0	6.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0.14	0.35	0.01	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.04	0.26	0.03	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.47	0.3	5.31	0.1	0	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.02	2.25	13.43	2.83	0	26.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0.07	0.67	2.88	0.75	6.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-28

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	777	243.3	737.6	456.6	78.8	2293.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3270.2	1027.9	3100.1	1926.9	331.6	9657	0
Białko [g]	10%	NAN	37.9	6.8	43.5	20.7	5.5	114.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.7	3.5	23.7	10.7	2.7	64.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9	1.2	3.1	3.1	1.7	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0.7	11.7	1.4	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0.8	6.4	3.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	101.8	0	0	430.9	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.56	47.87	92.48	69.45	8.1	323.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.74	24.5	15.1	3.76	7.55	69.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.18	3.69	10.32	0.7	0	19.91	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.53
Sód [mg]	10%	NAN	949.53	27.63	347.78	1436.67	54	2815.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	627.44	528.93	1728.77	112.45	0	2997.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.39	21.06	115.3	12.79	0	540.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	462.07	138.51	509.28	11.35	0	1121.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.27	70.47	119.02	6.04	0	245.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	1.48	3.74	0.47	0	8.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.2	8.1	33.78	8.1	0	254.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	0.74	1.01	0	4.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.42	0.6	4.72	1.81	0	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.14	0.36	0.02	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.91	0.14	0.44	0.03	0	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.62	0.73	17.2	0.31	0	18.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	4.85	20.27	4.85	0	35.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0.07	0.96	3.99	0.15	7.03	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2242	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9435.6	0
Białko [g]	10%	NAN	104	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	67.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	217.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	313	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.98	0
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2743.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	2445.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	546.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	967.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	226.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	121.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.85	0