

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 30.09-6.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-30
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:	2000 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, 2024-09-30				
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 250.00g 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 tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól</p>	<p>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem śliwki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Śliwki 17%, 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 warzywna z ciecierzycą+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Ciecierzycza w puszcze 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. #placki ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja</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 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście</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>(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 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p>		<p>kurze cafe 3%</p> <p>5. K# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g 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 diglicerydy kwasów</p>	<p>1. Arbuz 200.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa 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 świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</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,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. 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>piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze café 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p>	<p>białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>6. Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki:</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 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, pietruszka, seler], Jaja gotowane IŻŻ 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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 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</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z mozzarellą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10% [składniki: mąka z pszenicy durum], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>8. K# 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>75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze cafe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 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>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, 2024-10-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 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,</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, k#Mieszanka włuszczyczna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask 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# twaróg (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 łopatką 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>mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. 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>6. K# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-04

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 250.00g 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>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</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 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do</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, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>		<p>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. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Ryba zapiekana z serem 150.00g składniki: Dorsz mrożony 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 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>smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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 <i>Scomber Scombrus</i> (SS) lub <i>Scomber Japonicus</i> (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 okrzężnice (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], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	MIELONY 0%
---	--	---	---	------------

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. Arbuza 150.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa koperkowa 350.00g</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-</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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 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 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]</p> <p>8. 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>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# 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]</p> <p>4. 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: 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>5. R w fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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. 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>6. K# sałatka ziemniaczana z wędliną 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [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], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g 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% K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2% 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 100.00g [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), 2024-09-30

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	693.3	93.3	671.7	457	140.3	2055.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2922.6	395.4	2800	1923	586.5	8627.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.6	2.9	12.7	19.5	5.7	75.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	0.8	40.5	15	6.4	80	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	0.1	8.6	3.4	0.6	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	19.3	4.8	3.1	29.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	9.4	4.9	1.6	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	36.4	30.8	0	77.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.44	18.78	68.16	61.61	16.58	267.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.28	2.11	10.91	4.21	2.73	33.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.86	0.36	8.48	1.46	3.38	18.56	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	NAN	1313.74	1.66	91.2	740.24	234.33	2381.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	46.87	866.56	291.86	123.61	1733.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	5.56	109.48	31.34	18.21	425.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	4.5	149.05	106.37	14.09	486.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	2.53	52.66	21.27	7.83	115.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.18	1.83	1.22	0.31	4.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	0.97	63.58	15.48	3.14	93.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.39	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0.15	8.06	2.76	1.31	14.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.01	0.19	0.07	0.02	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0	0.23	0.12	0.02	0.75	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.1	2.68	3.17	0.18	6.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	0.58	38.15	9.28	1.88	55.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.64	0	0.25	2.05	0.65	5.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	693	65.3	763.5	410.9	78.8	2011.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2920.9	277.2	3204.2	1724.8	331.6	8458.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	1	35.5	17	5.5	93.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.1	29.3	16.6	2.7	66.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	0	5.4	3.2	1.7	17	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	11.9	2.2	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	6.3	3.3	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	48.9	63.4	0	122.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.32	15.12	93.47	48.91	8.1	267.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.63	13.68	17.72	3.81	7.55	56.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	0.54	8.27	1.61	0	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	NAN	1327.78	1.8	373.92	859.29	54	2616.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	234	1144.06	241.29	0	2160.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	10.8	114.82	44.34	0	450.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	16.2	233.11	72.8	0	690.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	3.6	74.75	18.2	0	173.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.36	2.76	1.26	0	6.44	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	15	44.97	27.88	0	97.67	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.43	1.31	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.13	4.59	2.09	0	9.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.12	0.23	0.05	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.03	0.28	0.16	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.34	4.23	0.39	0	5.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	9	14.25	16.72	0	45.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	0	1.03	2.38	0.15	6.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	682.3	67.3	637.2	499	107.2	1993.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2877.3	284.8	2671.4	2104.5	449.5	8387.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31	0.7	37.9	17.7	4.8	92.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	0.2	25.4	12.4	4.7	58.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	0	4.1	2.5	1.9	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	11.7	3.6	1.1	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.1	6.2	4.3	0.6	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	158.1	0	0	168.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.6	16.84	69.2	79.85	11.2	283.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.06	11.58	10.9	5.76	1.48	50.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	2.45	10.3	1.92	0.15	20.5	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.7
Sód [mg]	10%	NAN	1169.47	2.34	470.59	833.44	124.06	2599.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	354.9	138.06	1052.54	241.1	33.29	1819.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.17	14.04	109.66	25.71	7.04	419.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	213.76	17.55	417.42	23.58	7.01	679.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.16	9.36	100.84	12.84	7.81	171.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0.35	3.59	0.76	0.17	5.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	5.16	55.76	10.98	2.25	79.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.72	1.01	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.64	0.36	4.73	2.78	0.45	9.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.01	0.24	0.05	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.04	0.44	0.05	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0.09	13.18	0.61	0.05	14.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	3.1	20.71	6.59	1.35	35.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.24	0	1.3	2.31	0.34	6.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.1	35.7	633.2	462.3	88.9	1948.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.8	150.9	2646.6	1949.4	372.1	8188.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	0.7	26.5	19.8	5.4	83	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	0.1	32.7	11.9	4.7	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0	10.2	3.2	3.1	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	13.7	3	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	5.4	3.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	337.1	41.5	0	389.5	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.47	8.56	61.69	69.54	6.21	260.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	5.54	17.77	4.09	6.21	47.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.52	1.36	7.21	1.35	0	15.46	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	NAN	1245.1	2.16	415.31	841.61	270	2774.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	491.13	144	982.99	272.77	0	1890.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.97	6.48	148.34	24.45	0	481.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	366.92	17.28	324.93	92.86	0	802	0
Magnez [mg]	10%	NAN	73.73	5.76	68.48	16.48	0	164.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.18	0.43	5.63	1.08	0	8.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.67	1.62	216.59	10.28	0	237.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.86	1.59	0	4.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.53	4.15	2.08	0	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.27	0.06	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.03	0.66	0.12	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.96	0.65	3.14	2.64	0	8.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.2	0.97	17.51	6.17	0	29.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0	1.15	2.33	0.75	6.93	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	632.5	148	611.6	410.8	177.2	1980.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.2	628.1	2559	1724.8	741.3	8314.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.2	2.4	32.9	15.9	9.3	88.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	0.4	29	16.3	8.8	74.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	0.1	6	5	2.3	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0	13.2	1.5	3.3	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0	7	3.1	1.8	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.7	0	66.3	0.2	0	311.3	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.82	34.3	58.7	50.84	15.79	248.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	11.36	13.51	5.57	1.12	46.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.4	1.41	8.23	1.69	1.45	18.18	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	NAN	854.95	2.8	548.83	931.54	128.83	2466.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	539.15	177.79	1332.64	171.04	149.72	2370.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	316.86	3.87	113.85	41.57	14.77	490.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.29	9	252.27	59.25	103.38	805.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.42	15.29	81.68	22.05	48.73	212.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.33	0.22	2.64	0.66	0.75	6.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	3.37	80.52	4.99	4.69	103.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.16	0	0.62	1.01	0	3.8	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	0.09	5.53	1.68	1.25	10.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.01	0.25	0.03	0.1	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.04	0.3	0.11	0.04	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	0.21	4.91	0.27	0.46	6.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.02	32.85	2.99	2.81	46.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.37	0	1.52	2.58	0.35	6.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	681.7	49	721.4	578.1	88.9	2119.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	207.9	3032.4	2431.6	372.1	8919.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	0.8	39.8	24.4	5.4	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.1	25	19.2	4.7	64.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	4.2	5.2	3.1	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	11.1	1.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	6.1	3.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	11.34	86.55	77.9	6.21	291.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	10.26	12.46	5.6	6.21	55.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	0.4	4.88	2.41	0	12.7	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.27
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	1.35	156.43	1129.02	270	2895.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	175.5	974.91	331.64	0	2022.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	8.1	122.52	30.46	0	441.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	12.15	329.66	50.31	0	760.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	2.7	91.42	20.93	0	192.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.27	3.68	0.82	0	6.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	11.25	44.2	14.36	0	79.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.1	4.73	1.85	0	9.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.09	0.23	0.06	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.02	0.36	0.07	0	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.25	12.56	0.88	0	14.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	6.74	26.52	8.61	0	47.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	0.43	3.13	0.75	7.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.2	105	711	350.2	149.8	2014.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2937.5	445.2	2992.5	1477.1	625	8477.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	1	45.4	20.1	10.8	111.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.3	20.2	8.7	9.4	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0.1	6.2	2.4	6.4	23.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	7.3	1.5	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	3.6	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	114.8	0.7	0	440.8	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.78	25.38	91.06	47.91	5.4	262.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	20.73	16.95	3.19	5.4	60.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.09	1.83	8.46	0.51	0	14.9	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.56
Sód [mg]	10%	NAN	915.75	1.08	288.08	1079.28	54	2338.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	523.27	426.6	1238.22	97.6	0	2285.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.1	6.48	101.41	49.78	0	460.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	388.19	21.6	446.49	99.37	0	955.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.47	35.64	87.19	18.73	0	183.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.57	0.43	2.8	0.51	0	6.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.69	8.1	20.57	3.82	0	237.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.71	1.02	0	4.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	0.22	3.16	1.56	0	7.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.25	0.02	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.1	0.37	0.19	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.56	0.51	17.68	0.17	0	18.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.24	4.85	12.34	2.29	0	25.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	0.8	2.99	0.15	5.84	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2017.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8482.2	0
Białko [g]	10%	NAN	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	67.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	226.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	268.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.53	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2581.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2040.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	452.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	739.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	173.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.45	0