

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

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 kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 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 curry z kurczakiem+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 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. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa 60.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>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# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. 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>		<p>150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe 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# serek wiejski krasnystaw 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>		<p>Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%</p> <p>5. R w marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>5. #k ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>6. Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IZZ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], 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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Szpinak mrożony 16%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z mozzarellą 100.00g 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%,</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 szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>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>fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 100.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>Pieprz czarny MIELONY 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 białym ryżem 250.00g składniki:</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>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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 40.00g [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>2. K# zupa dyniowa z kuskusem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Dynia 14%, Ziemniaki średnio 11%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kasza kuskus 3%, 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g</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>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. # domowy pasztet 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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 50.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# 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# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. R w mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z dorsza biała 55.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 54%, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 170.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, k# Ser twarogowy chudy 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

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>1. R w mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</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,</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: cukinia, sałata (I1)</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. 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>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], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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. 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>60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w polędwica 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]</p>	
--	--	---	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem,	1. Banan 120.00g składniki: Banan	1. K# kompot wielowocowy	1. Herbata czarna, bez cukru	1. K# jogurt naturalny krasnystaw

<p>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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# pasta jajeczna na jogurcie 30.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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 szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	<p>100%</p>	<p>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# 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%</p> <p>3. K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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%</p> <p>6. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g 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%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w 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>6. K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	-------------	--	---	---

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	617.8	124.7	560.4	515.6	140.3	1958.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2608.7	528.4	2352.4	2171.5	586.5	8247.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	3.9	39.5	18.2	5.7	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	1	20.6	15.3	6.4	56	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	0.1	2.9	3.2	0.6	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	9	4	3.1	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	5.5	4.4	1.6	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	0	109	23.1	0	144.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.26	25.11	57.65	76.69	16.58	270.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.93	2.52	8.83	2.96	2.73	31.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	0.5	7.27	1.16	3.38	15.24	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	NAN	1116.55	1.92	159.85	683.76	234.33	2196.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.73	82.59	994.24	283.44	123.61	2017.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.55	9.51	95.87	23.6	18.21	471.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.34	6.3	157.63	81.21	14.09	613.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.89	3.07	50.59	23.05	7.83	124.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.87	0.28	1.99	0.89	0.31	4.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	1.67	81.7	6.77	3.14	105.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0	1.47	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.11	4.52	2.21	1.31	10.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0	0.13	0.06	0.02	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.01	0.21	0.08	0.02	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.93	0.22	3.08	2.28	0.18	6.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	1	49.02	4.06	1.88	63.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0	0.44	1.89	0.65	5.49	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	681.9	105	639.5	546.4	78.8	2051.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2874.5	445.2	2689.7	2301.6	331.6	8642.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	1	33.9	22.4	5.5	94.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	0.3	20.7	16	2.7	56.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	0.1	4.7	3.1	1.7	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	6.8	2.3	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	3.7	3.2	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	63.9	0	94.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.38	25.38	81.79	78.84	8.1	297.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.14	20.73	14.07	4.25	7.55	59.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.83	4.99	1.64	0	13.42	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.03
Sód [mg]	10%	NAN	1142.83	1.08	215.51	706.83	54	2120.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	532.11	426.6	549.53	332.28	0	1840.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	6.48	64.53	67.83	0	420.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	370.99	21.6	101.96	143	0	637.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	35.64	35	27.92	0	179.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	0.43	1.55	1.28	0	5.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	8.1	6.52	27.2	0	48.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.32	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.22	2.84	2.01	0	7.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.1	0.07	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.13	0.27	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.51	2.67	0.54	0	4.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.85	3.91	16.32	0	29.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.17	0	0.59	1.96	0.15	5.3	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	636.1	105	737.6	415.3	71.4	1965.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2685.2	445.2	3103.5	1750.1	299.7	8283.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26	1	37.5	13.9	3.2	81.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.4	0.3	19	11.4	3.1	46.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	0.1	2.9	2.3	1.3	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	8.1	4.1	0.7	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	5.1	4.5	0.4	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	77	0	0	87.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.81	25.38	111.85	64.64	7.47	317.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.24	20.73	13.08	2.81	0.98	58.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	1.83	15.61	1.2	0.1	24.44	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	1012.6	1.08	311.64	452.24	82.7	1860.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	426.6	1010.45	230.9	22.19	2117.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	6.48	118.18	11.67	4.69	400.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	21.6	425.3	21.29	4.67	690.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	35.64	131.3	9.91	5.21	220.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0.43	5.57	0.59	0.11	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	8.1	18.93	12.83	1.5	47.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.39	1.01	0	2.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.22	3.79	2.92	0.3	8.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.03	0.54	0.04	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.1	0.51	0.03	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.51	11.11	0.72	0.03	12.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.85	11.36	7.69	0.9	28.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.81	0	0.86	1.25	0.22	4.65	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	766.2	35.7	456.6	479.1	95.3	1833	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3233.8	150.9	1921.1	2021.9	400	7727.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	0.7	19.9	19.2	5.9	78.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	0.1	12.1	10.8	4	44.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0	3.1	3	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	5	3	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	2.3	3.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	149.3	41.5	0	201.7	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.4	8.56	70.97	76.69	8.77	287.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.81	5.54	19.14	2.47	8.77	49.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	1.36	8.46	1.35	0	14.57	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.25
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.02
Sód [mg]	10%	NAN	1295.68	2.16	360.11	679.61	97.2	2434.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	471.24	144	1745.7	272.77	0	2633.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.05	6.48	174.8	24.45	162	661.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	327.95	17.28	342.57	92.86	0	780.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.59	5.76	104.09	16.48	0	168.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.43	4.75	1.08	0	7.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.89	1.62	41.15	10.28	0	61.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.02	1.59	0	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.53	1.82	2.08	0	7.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.28	0.06	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.03	0.51	0.12	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.7	0.65	5.57	2.64	0	9.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.33	0.97	23.52	6.17	0	36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.59	0	1	1.88	0.27	6.08	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	679.7	120.7	625.2	494.6	110.2	2030.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2866.8	510.5	2634.2	2080	463	8554.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	0.6	36.2	18.8	5.4	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	0.6	14.3	17.3	4.2	52.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	0	2.2	3.7	0.3	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	6	6.6	2.1	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.1	3.8	5.7	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	68.8	19.6	0.2	100	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.44	29.67	92.86	66.04	13.12	305.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.22	25.56	13.92	2.35	2.75	58.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	3.42	10.29	0.65	0.93	18.22	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.68
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.56
Sód [mg]	10%	NAN	1090.63	3.51	362.65	621.41	12.73	2090.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	441.93	229.32	850.92	266.49	244.22	2032.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	6.93	98.96	17.74	28.88	439.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	249.31	15.39	356.25	80.47	61.95	763.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.89	5.13	116.6	22.74	21.91	206.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.81	0.51	5.58	0.57	0.46	7.95	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.82	13.11	25.98	6.22	8.08	60.21	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.63	1.35	0	3.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.68	0.65	2.92	3.36	0.84	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.58	0.05	0.06	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.49	0.03	0.09	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.49	0.27	5.06	0.94	0.37	7.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.09	7.86	15.58	3.73	4.84	36.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.02	0	1	1.72	0.03	5.22	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	685.1	68.9	732.1	500.7	78.8	2065.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	290.5	3076.7	2116.6	331.6	8705.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1.1	40.2	27.9	5.5	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	25.6	9	2.7	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	4.3	2.9	1.7	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	11.5	1.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	6.3	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	1	0	78.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	17.11	87.74	77.12	8.1	301.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	12.48	12.81	3.57	7.55	57.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	3.69	5.28	0.64	0	14.63	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.18
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	56.43	157.31	1065.06	54	2638.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	351.27	1012.27	155.65	0	2059.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	27.54	131.77	66.25	0	505.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	30.64	335.94	143.92	0	878.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	20.92	94.56	14.68	0	207.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.56	3.83	0.55	0	7.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.04	46.38	4.94	0	68.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.03	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.47	4.88	1.58	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.24	0.04	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.37	0.28	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.47	12.63	0.26	0	14.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.22	27.82	2.97	0	40.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.15	0.43	2.95	0.15	6.59	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	621.4	105	692.1	500.6	78.8	1998.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2622.5	445.2	2917.7	2116.4	331.6	8433.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	1	53	27	5.5	115.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	0.3	16	8.7	2.7	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.1	2.6	2.5	1.7	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	0	6.6	1.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	3.9	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.3	0	122.4	1	0	203.9	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.65	25.38	88.07	78.66	8.1	298.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.57	20.73	16.9	4.14	7.55	62.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.88	1.83	8.12	0.64	0	14.49	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.52
Sód [mg]	10%	NAN	909.38	1.08	309.04	995.49	54	2269	0
Potas [mg]	10%	NAN	453.56	426.6	1367	204.25	0	2451.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	269.37	6.48	96.61	60.58	0	433.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	258.56	21.6	533.36	140.95	0	954.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.49	35.64	97.52	10.63	0	184.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1	0.43	2.74	0.52	0	4.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	8.1	17.9	10.35	0	42.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.37	0	0.67	1.03	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.22	3.26	1.98	0	7.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.27	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.1	0.42	0.27	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.41	0.51	22.11	0.61	0	23.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.85	10.74	6.2	0	25.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.52	0	0.85	2.76	0.15	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1986.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8370.9	0
Białko [g]	10%	NAN	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	296.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.43	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2230.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	2164.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	476.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	759.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.28	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	61.95	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.57	0