

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 2-8.09.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-02
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: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-02				
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 płatkami gryczanymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. 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>5. 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),</p>	<p>1. Morele 50.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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</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>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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. K# twarożek z koperkiem 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rv filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-03

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 płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. 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>5. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10%</p> <p>3. Stonecznik nasiona 15.00g</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</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta serowa z brokułem</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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>6. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>7. 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>Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Kefir krasnystaw 200.00g</p>	<p>50.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-04

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 orkiszową 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p> <p>3. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 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>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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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</p>	<p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K#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>3. Rw pulpety drobiowe pieczone 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 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# 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>(karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (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 twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. K# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-05

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 brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850,</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>2. Stonecznik nasiona 15.00g</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Olej rzepakowy uniwersalny 10.00g</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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%,</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. 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>6. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g 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>7. K#w łopátka konserwowa 40.00g [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>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. 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>7. Kefir krasnystaw 200.00g</p>	<p>(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 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-06

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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>2. Ogórek 50.00g</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 kapuśniak na kiszanej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja</p>

<p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. 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>5. 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>6. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g 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>7. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. 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%</p> <p>5. 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>6. 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 jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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 dorsza - paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	--	--	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-07

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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. 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>5. 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>6. 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>7. 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>1. Surówka z marchwi, jabłka, selera 100.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kefir 2% tłuszczu 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 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# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. K# sos szpinakowy z kurczakiem 300.00g 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>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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>6. R w filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Słonecznik nasiona 15.00g</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-08

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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</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. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10%</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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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 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 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-02

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	686.3	109.2	660.7	494.4	140.3	2091	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2881.4	463.8	2777.6	2072.6	586.5	8782.2	0
Białko [g]	10%	NAN	43.7	16.6	41.9	34.1	5.7	142.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.8	0	19.6	19.7	6.4	71.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	0	3.1	3.8	0.6	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	0	8.2	8	3.1	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0	5.4	7.5	1.6	20.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	0	123.8	77.8	0	207.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.92	10.89	84.94	48.69	16.58	234.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.29	9.04	10.3	2.95	2.73	38.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.45	0.76	12	7.65	3.38	30.26	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.72
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.13
Sód [mg]	10%	NAN	981.87	54.45	191.82	512.64	234.33	1975.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	381.55	123.75	907.9	854.53	123.61	2391.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	182.91	10.35	120.75	63.94	18.21	396.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	237.19	9.45	263.38	473.86	14.09	997.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.35	3.15	106.61	107.23	7.83	250.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.95	0.27	1.89	3.76	0.31	7.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.05	2.51	51.08	19.32	3.14	91.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0	1.62	0	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.65	0.17	4.35	4.59	1.31	14.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.01	0.4	0.34	0.02	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.02	0.13	0.32	0.02	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	0.34	5.66	16.16	0.18	23.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.03	1.5	30.65	11.59	1.88	54.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.72	0.15	0.53	1.42	0.65	4.93	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-03

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	538.4	270.7	714.1	466.9	130.9	2121.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2261.4	1139.9	3005.9	1963.3	548.1	8918.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	25.7	39.5	22.1	14.8	131	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	7.4	21.2	13	6.7	67.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.8	6.7	4.1	4.4	21.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	1.6	5	2.9	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	4.5	2.8	5.1	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	258.4	0	13.4	0.1	0	272	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.38	26.71	93.63	70.06	2.7	259.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.17	9.77	25.4	2.84	2.02	48.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.41	3.17	5	9.91	0	24.5	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.99
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.82
Sód [mg]	10%	NAN	1023.49	67.9	298.92	980.75	324	2695.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	470.17	346.27	482.96	477.29	0	1776.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	172.58	40	54.55	64.63	0	331.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	318.75	208.08	78.8	290.14	0	895.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.74	80.23	29.56	97.2	0	254.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.94	1.62	1.39	3.68	0	9.65	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	14.28	57	8.05	19.54	0	98.88	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.24	0	0.26	1.01	0	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.64	4.24	2.31	3.12	0	12.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.25	0.09	0.32	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.12	0.1	0.18	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	1.79	2.02	5.36	0	9.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	34.19	4.83	11.72	0	59.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.18	0.83	2.72	0.89	6.73	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-04

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	518.6	190.2	751.6	560.1	157.4	2178.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2183.1	799.5	3149.3	2346.9	661.4	9140.4	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	20.7	51.1	24.8	7.5	129.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	6.4	31.7	23	4.3	79.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.2	4.4	9.3	0.5	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.9	1.9	15.4	1.9	1.5	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	2.9	8.2	4.4	0.8	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	0	214.3	0.2	0	219.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.25	13.5	70.5	68.35	24.26	253.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.5	9.46	10.73	9.43	3.08	40.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.16	2.33	10.52	9.83	4.36	35.23	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.82
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.7
Sód [mg]	10%	NAN	1738.4	67.23	546.69	782.05	15.36	3149.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.99	490.05	1302.67	546.88	174.71	2809.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.59	17.95	114.96	70.82	22.79	367.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	161.54	186.3	583.45	278.13	29.37	1238.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.65	83.7	123.49	88.2	10.9	358.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.7	4.01	3.48	0.42	11.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.15	25.87	69.11	14.67	24.86	141.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.82	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	4.01	6.07	2.97	1.07	15.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.1	0.29	0.31	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.09	0.56	0.21	0.05	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.28	1.49	20.32	5.09	0.26	28.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	15.52	20.71	8.8	14.91	64.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.82	0.18	1.51	2.17	0.04	7.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-05

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	566.7	318.7	903.3	400.2	86.9	2276	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2379.6	1325.8	3807.5	1679.1	369.4	9561.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.5	19.3	41	22.4	16.2	127.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	22	22	14.4	0	78.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	5.7	8	3.9	0	22.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	6.3	6.3	4.8	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	6.8	2.5	5.5	0	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	0	270.5	83	0	359.2	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.4	11.96	139.37	49.28	5.53	276.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.46	6.39	28.71	3.46	5.53	54.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.48	2.61	8.27	8.23	0	25.6	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.83
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.25
Sód [mg]	10%	NAN	998.26	327.1	534.49	506.11	54	2419.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	357.31	336.55	1533.54	701.46	0	2928.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	194.08	29.38	166.26	61.84	0	451.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	275.08	133.74	408.44	345.74	0	1163.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.84	58.36	98.42	85.78	0	285.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.08	1.1	3.86	3.88	0	9.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.09	108	54.89	38.27	0	214.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.51	2.17	0	4.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.42	6.82	2.5	3.19	0	15.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.19	0.3	0.3	0	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.13	0.64	0.29	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.04	2.24	5.07	8.57	0	16.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.85	64.8	31.76	10.72	0	115.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.77	0.9	1.48	1.4	0.15	6.04	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-06

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	674.7	156.2	671.1	516.5	256	2274.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2832.4	652.2	2807.2	2176	1073	9540.9	0
Białko [g]	10%	NAN	48.1	11.1	36.3	31.7	14.8	142.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.4	9.4	32	11.7	11.5	90.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	6.4	9.6	2.3	4.1	28.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.9	0	12.6	4	3.3	28.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	0	6.1	5.6	1.8	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	308.6	0	80.3	0	0	388.9	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.59	6.7	64.73	75.66	23.89	237.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.37	6.07	13.29	8.77	8.68	45.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.48	0.22	10.49	9.56	1.45	28.22	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	38.52
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.19
Sód [mg]	10%	NAN	710.98	54.45	541.31	944.95	182.83	2434.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	891.69	56.25	798.68	485.18	149.72	2381.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	170.73	6.75	105.61	61.44	14.77	359.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	538.31	10.35	179.34	246.78	103.38	1078.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.13	3.6	55.59	104.19	48.73	281.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.85	0.09	2.31	3.51	0.75	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.32	3	68.93	9.26	4.69	101.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.14	0	0.66	1.01	0	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.11	0.05	4.97	3.38	1.25	13.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.01	0.16	0.29	0.1	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.01	0.24	0.14	0.04	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.92	0.08	3.28	4.88	0.46	23.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.19	1.79	25.9	5.55	2.81	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.97	0.15	1.5	2.62	0.5	6.08	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-07

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	480.9	140.7	718	611.8	164.8	2116.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2024.8	589.2	3010.6	2569.2	692.9	8886.9	0
Białko [g]	10%	NAN	20.5	6.9	43.4	49	19.4	139.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	5.8	29.7	21.4	5.8	75.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	2.3	5	6.9	0.5	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	2.2	13.1	6.2	1.1	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0.8	7.2	6.6	3.8	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	14.4	76.6	62.1	0	157.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.24	16.65	73.19	59.87	8.85	232.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.25	12.38	11.09	2.35	5.76	47.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.41	3.01	7.94	8.34	0.81	26.52	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.39
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.52
Sód [mg]	10%	NAN	1062.19	126.47	173.6	874.31	54.4	2291	0
Potas [mg]	10%	NAN	373.87	442.33	1096.51	951.97	107.05	2971.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	138.38	211.06	140.68	49.72	17.68	557.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	172.05	163.11	377.92	534.75	105.84	1353.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.74	29.83	104.65	126.05	48.46	347.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.32	0.57	4.14	3.76	0.56	10.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	4	51.46	17.39	0	87.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.05	0.4	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	0.78	5.61	3.9	2.92	15.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.08	0.27	0.31	0.15	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.26	0.41	0.31	0.03	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.52	14.59	10.47	0.88	27.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	2.4	30.88	4.72	0	46.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.95	0.35	0.48	2.42	0.15	5.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-08

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	636.3	194.3	705.4	448.8	149.8	2134.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2674.7	823.1	2978.7	1891.5	625	8993.2	0
Białko [g]	10%	NAN	38.7	21.8	76.6	32.6	10.8	180.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	1.3	12.7	9.3	9.4	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0.2	2.6	2.6	6.4	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0.4	4.3	2	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.5	2.8	4.4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	319.6	0	190.3	1.8	0	511.7	171
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	80.72	24.66	74.48	62.72	5.4	247.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	11.35	13.11	3.87	5.4	48.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.05	2.18	6.7	8.34	0	27.28	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.6
Sód [mg]	10%	NAN	765.57	66.19	341.03	1228.68	54	2455.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	689.81	161.77	1708.35	442.93	0	3002.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	198.7	24.57	89.9	134.92	0	448.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.7	86.85	802.25	450.55	0	1838.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	103.46	31.63	130.47	105.49	0	371.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.25	0.85	3.01	3.39	0	12.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	209.15	12.7	16.17	6.37	0	244.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.49	0	0.67	1.04	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.44	0.32	2.41	2.42	0	8.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.12	0.35	0.29	0	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.03	0.57	0.54	0	1.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.07	0.24	35.69	4.75	0	45.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.91	7.62	9.7	3.82	0	30.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.18	0.94	3.41	0.15	6.13	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2170.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9117.7	0
Białko [g]	10%	NAN	141.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	73.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	302.3	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	248.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	28.23	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	NAN	2488.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2608.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	415.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1223.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	307.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	139.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	13.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.22	0