

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 9-15.09.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-09
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, 2024-09-09				
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 150.00g 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. Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 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. K# leczko cukiniowe z fasolą 330.00g składniki: Cukinia 31%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 21%, Papryka czerwona 15%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 15% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%,</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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik</p>	<p>1. K#k cukinia surowa z jajkiem i ryżem 220.00g składniki: Cukinia 45%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Woda wodociągowa 21%, Ryż biały 7%, Pietruszka liście 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majonez dekoracyjny WINIARY 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. 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>7. K# pasta z groszku z koprem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p># natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. Rw 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>	<p>bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-10

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 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</p>	<p>1. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p> <p>2. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>3. Stonecznik nasiona 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 180.00g składniki: Mięso</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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>(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. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>		<p>z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. 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>5. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>6. 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>(karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa 100.00g 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>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-11

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 150.00g 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# 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. 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>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,</p>	<p>1. 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 jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. Rw sos warzywny jasny z krojonym, gotowanym jajkiem 300.00g składniki: Cukinia 28%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja gotowane IŻŻ 20%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 4%</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 (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], 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>2. Słonecznik nasiona 25.00g</p>

<p>skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>			<p>Woda wodociągowa 26%, Kasza bulgur 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 60.00g [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: 4 - Czwartek, 2024-09-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Stonecznik nasiona 10.00g Arbuz 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa 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% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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 (karoten).] Jaja gotowane iżż 100.00g K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, E451, E450, E452, 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<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# w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</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>150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
--	--	---	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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)] 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Ogórek 100.00g K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Stonecznik nasiona 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] K#o pulpety z dorsza pieczone 200.00g 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% Brokuły ugotowane 150.00g Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i stonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Stonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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# pasta z ryby gotowanej 120.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> Seler naciowy 50.00g Skyr naturalny 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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 szynka biała rzeźnika 60.00g [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>7. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>[składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Stonecznik nasiona 10.00g</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 60.00g [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>ziarnisty, śmietanka, sól]</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-15

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</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 lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 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. Udka pieczone 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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: 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 (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. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</p> <p>6. 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>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

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

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	567.3	173.8	654.7	542.5	148.8	2087.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2382.9	732	2745.1	2280.6	622.4	8763.2	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	20	37.1	32	6.5	119.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	4.2	24.6	16.2	7.6	71.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	0.4	3.1	7	1.3	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	0.7	12	1.9	3.1	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.8	6.9	4.5	1.1	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	67.2	0	126.8	200.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.42	15.12	77.76	71.66	14.05	258.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.9	10.72	14.87	3.89	2.34	43.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.15	2.7	13.1	9.49	1.33	35.79	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.95
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	42.66
Sód [mg]	10%	NAN	1015.73	68.67	723.01	1361.88	63.37	3232.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	423.16	578.97	1365.27	406.93	306.9	3081.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	192.81	27.99	77.35	51.13	38.08	387.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	176.32	108.36	473.59	265.51	122.63	1146.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.14	46.71	157.79	92.8	28.28	361.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	1.27	3.23	3.52	1.45	11.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.24	34.5	78.76	7.87	10.74	148.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.4	1.01	0.61	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.52	3.65	5.76	2.6	0.91	16.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.2	0.46	0.31	0.08	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.09	0.33	0.14	0.22	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.96	2.29	15.97	5.26	0.5	24.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.74	20.7	44.33	4.72	6.44	85.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.19	2	3.78	0.17	8.08	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-10

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	574.6	158.6	600.3	525.1	184	2042.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2413.5	667.4	2519.2	2202.1	769.9	8572.3	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	15.7	41.4	34.4	11.6	131.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	4.3	22	20.7	9.1	76.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0.4	7.5	3.8	0.9	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0.7	7.3	6	4.9	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	2.8	3.6	6.3	2.6	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	89.5	38.5	24	412.5	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.1	15.17	63.77	54.06	14.73	220.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.29	11.31	13.94	8.45	1.89	45.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.5	2.34	9.31	7.64	1.86	27.67	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.99
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.32
Sód [mg]	10%	NAN	963.91	56.97	554.96	553.74	34.85	2164.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	546.71	300.87	1007.7	557.36	376.34	2788.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	217.77	23.49	75.49	60.59	15.05	392.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	387.49	98.46	375.11	290.14	171.52	1322.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.11	42.21	83.94	81.11	45.18	313.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	0.91	2.23	3.41	0.7	10.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.72	108	26.8	12.41	7.96	167.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	0	0.44	1.78	0	4.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.67	3.97	2.57	3.45	1.84	14.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.13	0.2	0.27	0.11	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.12	0.28	0.22	0.09	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	1.95	14.37	7.03	3.17	27.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.63	64.8	14.91	7.44	2.56	97.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.67	0.15	1.54	1.53	0.09	5.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-11

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	568.7	86.9	661.7	488.4	311.7	2117.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2391.1	369.4	2781.8	2050.7	1303.8	8897.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	16.2	30.1	21.6	12.9	115	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	0	22.1	16.5	14.8	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0	4.3	5	1.7	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.9	0	9.3	2.2	3.8	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	4.3	4.6	7.5	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	175.2	0.1	0	181.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.26	5.53	88.23	67.65	34.09	266.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.96	5.53	12.85	3.89	4.15	36.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.1	0	5.61	8.88	4.91	26.51	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.37
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.42
Sód [mg]	10%	NAN	1370.5	54	181.13	1336.73	39.52	2981.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	290.24	0	699	447.12	327.5	1763.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.01	0	127.04	46.38	48.75	402.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	149.06	0	262.21	234.09	205.47	850.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.45	0	54.76	85.38	92.07	272.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.75	0	2.67	3.31	1.55	8.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.47	0	13.61	14.67	5.6	41.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.14	1.01	0	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0	2.75	2.96	5.78	13.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.06	0	0.17	0.29	0.32	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0	0.42	0.13	0.09	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0	2.9	4.94	2	10.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.48	0	8.17	8.26	3.36	24.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	0.15	0.5	3.71	0.1	7.45	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-12

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	664.9	240.2	576.3	471.4	149.8	2102.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2794.7	1013.5	2419.9	1979	625	8832.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32	24	30.2	24.6	10.8	121.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.6	5.2	19.4	16	9.4	71.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0.6	4.4	4.6	6.4	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	1.2	6.2	4.9	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.9	3.1	4	4.9	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	13.4	253.8	0	274.9	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.96	25.11	75.16	61.31	5.4	256.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.42	10.37	10.43	2.39	5.4	41.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.8	1.91	10.35	8.65	0	29.73	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.38
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.6
Sód [mg]	10%	NAN	1061.83	66.42	155.63	1063.53	54	2401.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	478.41	198.09	916.31	535.18	0	2128	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.82	24.21	107.49	78.67	0	454.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.89	152.55	305.6	378.55	0	1214.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.38	56.43	102.4	90.64	0	319.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	1.17	3.18	4.88	0	10.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.74	3.75	81.77	13.5	0	108.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.26	2.23	0	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	2.23	3.99	3.21	0	13.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.21	0.33	0.32	0	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.05	0.26	0.5	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.37	0.82	5.01	4.96	0	13.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.84	2.25	49.06	8.1	0	65.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0.18	0.43	2.95	0.15	6	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-13

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	578	143.6	927.4	541.6	86.9	2277.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2428	601.6	3908.7	2268.7	369.4	9576.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.1	8.3	53.3	35.2	16.2	140.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	6.7	24.1	23.9	0	74.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	2.1	3.2	8	0	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0.7	8.2	6.6	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	2.6	8.6	6.6	0	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	79.2	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.58	12.92	126.97	49.56	5.53	270.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.78	9.06	10.13	3.55	5.53	41.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.92	0.99	5.7	6.61	0	20.23	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.53
Sód [mg]	10%	NAN	642.91	55.17	238.09	1040.91	54	2031.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	434.85	183.87	859.46	298.48	0	1776.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	228.27	25.29	96.07	42.59	0	392.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	273.85	91.26	335.6	185.41	0	886.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	29.88	39.51	107.73	80.68	0	257.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.98	0.55	2.92	2.62	0	7.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.36	6	62.61	6.37	0	90.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.96	1.01	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.66	2.05	7.16	3.98	0	16.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.12	0.33	0.21	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.05	0.41	0.1	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	0.75	4.35	3.57	0	9.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.22	3.59	37.56	3.82	0	54.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.78	0.15	0.66	2.89	0.15	5.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-14

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	641.3	175.2	712.5	474.8	130.9	2134.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2693.6	737.6	2992.3	1997.8	548.1	8969.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34	20	37.3	25.2	14.8	131.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	4.4	25.6	12.4	6.7	72.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.4	0.5	7.7	4.4	4.4	27.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0.7	10.9	1.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.8	2.7	4.5	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	66.1	0	0	72.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.27	15.3	86.84	70.31	2.7	253.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.57	9.96	11.8	3.04	2.02	42.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.9	3.15	7.59	9.49	0	27.14	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.48
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.62
Sód [mg]	10%	NAN	1068.76	84.87	863.5	1198.08	324	3539.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.46	444.87	888.85	406.93	0	2195.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.62	41.94	100.98	51.13	0	381.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	239.89	110.16	304.29	265.51	0	919.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	47.61	56.12	92.8	0	249.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	1.09	2.37	3.52	0	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	109.27	51.23	7.87	0	182.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.89	1.01	0	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.04	2.4	2.6	0	11.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.15	0.64	0.31	0	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.15	0.32	0.14	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.82	2.16	6.89	5.26	0	15.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	65.56	30.74	4.72	0	109.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.23	2.39	3.32	0.89	8.84	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-15

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	535.3	198.1	843.3	542.9	78.8	2198.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2245.6	838.8	3529.6	2278.3	331.6	9224.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.5	22.7	60.4	45.3	5.5	160.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	1.5	38.5	20.5	2.7	83.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	0.2	5.3	6.7	1.7	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0.4	17.6	5.5	0	30.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.6	10.4	6.2	0	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	203.8	61	0	586.4	195
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.72	24.65	69.91	47.66	8.1	217.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.11	10.58	17.12	2.87	7.55	47.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.89	2.86	12.53	7.04	0	31.33	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.35
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.44
Sód [mg]	10%	NAN	607.82	76.5	375.08	757.19	54	1870.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	670.65	448.92	1245.68	800.14	0	3165.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	240.82	21.87	87.72	46.04	0	396.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	491.17	106.29	166.16	437.22	0	1200.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.56	34.01	46.57	100.14	0	278.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.64	1.37	2.08	3.18	0	11.29	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	204.21	25.87	17.9	14.4	0	262.4	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.53	6.32	4.13	0	14.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.15	0.15	0.32	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.07	0.2	0.27	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.83	1.42	4.13	16.28	0	25.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.95	15.52	10.74	8.64	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.68	0.21	1.04	2.1	0.15	4.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2137.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8976.5	0
Białko [g]	10%	NAN	131.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	74.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	259.4	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	249.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	28.34	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	NAN	2603.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	2414.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	400.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1077.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	293.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.66	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	143.13	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	14.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.01	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	68.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.5	0