

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 21-27.10.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21				
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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszena typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszena typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszena, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw koktajl z wiśnią i bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10% 	<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 + 350.00g 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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszena typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karotenyl).] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], k# Makaron Świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7% [składniki: mąka z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

<p>6. K# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K#w łopatka konserwowa 50.00g [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>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>4. K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>5. # kapusta z duszoną szynką 200.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>5. Rv galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia</p>	<p>1. Rv jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa 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</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# pasta z groszku z koprem 50.00g 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>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>8. K# 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>naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. K# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pasztet z soczewicy 80.00g składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 50.00g K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% K#o mieszanka warzyw w sosie 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 100.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#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>7. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</p>	<p>1. K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19%</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 gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 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. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

(karoteny).]		<p>kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>		
Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kiwi 70.00g 	<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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [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% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 150.00g 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%

kultury bakterii jogurtowych],
Olej rzepakowy uniwersalny 2%,
Ocet jabłkowym 6% 0%,
Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%,
Pieprz czarny MIELONY 0%

6. **K# sos pieczarkowy 100.00g**
składniki: Woda wodociągowa
72%, Pieczarka uprawna świeża
10%, **k# Śmietana 12%**
Krasnystaw 7% [składniki:
śmietanka, żywe kultury bakterii
fermentacji mlekowej], **Masło**
ekstra 7%, **Mąka pszenna typ**
500 5%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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] K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# 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% K# surówka z buraków gotowanych 130.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% K#o gulasz węgierski (z 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

<p>pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>szynką wieprzową) 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		
--	--	---	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

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%	2000	661.3	102.9	718.8	470.9	150.9	2105	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2790.7	434.6	3026.3	1985.8	628.9	8866.5	106
Białko [g]	10%	100	26.8	4.8	33.6	21.6	3.7	90.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	2	21.4	12.1	9.7	59.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	1.2	6.6	3.2	0.8	16.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0.4	9.2	3	5.2	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0	2.4	3.9	2.7	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.3	57.1	30.3	0	104.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.63	16.54	100.02	69.32	12.71	308.24	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.72	14.99	16.1	3.78	2.46	58.07	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.86	0.61	4.19	1.15	1.23	12.05	40
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.57
Sód [mg]	10%	2000	1288.54	57.06	805.44	836.48	13.05	3000.59	150
Potas [mg]	10%	4700	404.31	319.86	714.15	258.38	169.17	1865.88	40
Wapń [mg]	10%	900	260.74	153.36	94.28	30.68	24.05	563.14	62
Fosfor [mg]	10%	580	212.14	129.42	270.94	97.25	28.42	738.18	128
Magnez [mg]	10%	304.5	30.71	27	46.82	19.53	11.29	135.37	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.66	0.27	2.26	1.19	0.48	4.88	76
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	3.75	43.26	11.44	24.08	92.36	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	0.78	1.62	0	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	1.89	0.12	2.29	1.95	2.36	8.63	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.05	0.53	0.06	0.02	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.23	0.28	0.11	0.05	1.05	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.5	0.28	5.93	2.91	0.25	9.89	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	2.25	25.95	6.86	14.44	55.41	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.15	2.23	2.32	0.03	7.5	167

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.8	66.9	576.3	489.2	88.9	1975.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3171.2	282.5	2424.3	2062.6	372.1	8313	98
Białko [g]	10%	100	32.3	0.5	38.1	17.2	5.4	93.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	0.5	15.8	12.6	4.7	57.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	0	3.3	2.7	3.1	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	0	6.6	3.8	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	0.1	3.6	4.3	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	98.1	25.9	0	134.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.19	16.33	75.67	77.32	6.21	282.74	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	13.09	11.98	4.16	6.21	50.03	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.94	2.7	10.93	1.55	0	22.14	73
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	2000	1045.81	2.7	458.9	829.9	270	2607.32	130
Potas [mg]	10%	4700	582.89	180.9	2104.34	161.86	0	3030	64
Wapń [mg]	10%	900	294.22	5.4	117.01	27.66	0	444.3	50
Fosfor [mg]	10%	580	392.98	12.15	534.82	41.34	0	981.29	169
Magnez [mg]	10%	304.5	86.68	4.05	127.19	11.94	0	229.88	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.66	0.4	3.94	0.72	0	7.73	121
Witamina A [μg]	25%	565	11.19	10.35	151.46	24.54	0	197.55	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.92	1.13	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	3.59	0.51	3.99	2.55	0	10.65	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.04	0.32	0.03	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.03	0.61	0.08	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	0.21	10.46	0.35	0	12.1	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.71	6.2	74.36	4.93	0	92.22	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	0	1.27	2.3	0.75	6.51	144

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	652.7	105	629.1	416.2	177.2	1980.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2750.7	445.2	2653.3	1748.3	741.3	8339	99
Białko [g]	10%	100	29.9	1	25	19.2	9.3	84.6	84
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	0.3	13.8	16.2	8.8	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	0.1	2.4	3.6	2.3	14.1	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	6.5	5.5	3.3	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	0	3.8	5.2	1.8	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	20.2	0	0	157.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99	25.38	104.29	48.64	15.79	293.11	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.63	20.73	11.69	4.25	1.12	50.44	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.66	1.83	6.54	0.7	1.45	16.2	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.34
Sód [mg]	10%	2000	1306.72	1.08	270.68	569.95	128.83	2277.27	113
Potas [mg]	10%	4700	403.05	426.6	580.04	112.45	149.72	1671.87	35
Wapń [mg]	10%	900	280.27	6.48	48.7	12.79	14.77	363.03	40
Fosfor [mg]	10%	580	287.11	21.6	198.75	11.35	103.38	622.19	108
Magnez [mg]	10%	304.5	44.66	35.64	47.47	6.07	48.73	182.58	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	0.43	2.16	0.47	0.75	5.27	83
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	8.1	10.19	8.1	4.69	36.64	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.4	1.01	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	1.82	0.22	2.66	3.27	1.25	9.24	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.03	0.14	0.02	0.1	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.1	0.13	0.03	0.04	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	0.51	3.57	0.31	0.46	5.18	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	4.85	6.11	4.85	2.81	21.98	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0	0.75	1.58	0.35	5.69	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.7	212.5	767.6	384.2	149.8	2160.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2725.8	896	3212.3	1618.4	625	9077.6	107
Białko [g]	10%	100	23.7	7.9	37.9	12.4	10.8	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	4.4	37.5	10.6	9.4	74.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.4	5.2	2.6	6.4	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	1.1	17.9	2.1	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	1.2	9.4	3.3	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	110.5	57	0	177.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.78	36.93	72.89	61.31	5.4	288.32	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.52	6.66	13.46	5.2	5.4	51.26	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.46	3.44	6.76	3.1	0	18.78	62
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	32.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.33
Sód [mg]	10%	2000	1079.29	29.61	248.64	681.22	54	2092.79	104
Potas [mg]	10%	4700	455.52	189.75	1596.08	548.38	0	2789.75	60
Wapń [mg]	10%	900	273.88	25.81	105.03	39.33	0	444.07	49
Fosfor [mg]	10%	580	302.68	186.46	204.31	104.96	0	798.43	137
Magnez [mg]	10%	304.5	70.31	56.44	72.83	34.66	0	234.25	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.72	2.53	1.34	0	6.65	104
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	1.11	44.76	20.53	0	72.87	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.13	1.28	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	1.87	0.66	6.72	2.14	0	11.41	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.17	0.34	0.1	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.06	0.28	0.16	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.89	0.36	4.71	1.55	0	8.52	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	0.67	26.85	12.32	0	43.72	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	0.08	0.69	1.89	0.15	5.23	117

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	671.9	37.4	664	515	109.1	1997.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2831.1	158.2	2781	2164	458.8	8393.3	100
Białko [g]	10%	100	34.5	0.5	27.5	25.1	4.4	92.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	0.3	29.5	19.8	2.9	71.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	0	6.9	3.6	0.4	19.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	13.2	2.8	1.1	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.1	6.5	3.3	0.6	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	72.8	108.7	0	192.8	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.06	8.75	76.22	59.3	17.13	254.47	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.86	5.73	11.39	2.6	2.26	36.85	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	1.32	8.64	0.55	2.14	15.44	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	2000	1149.13	2.52	361.31	1159.77	23.3	2696.05	134
Potas [mg]	10%	4700	408.18	182.7	1516.64	109.41	89.44	2306.38	49
Wapń [mg]	10%	900	287.02	15.75	104.25	30.7	11.56	449.3	50
Fosfor [mg]	10%	580	246.88	20.16	316.34	76.49	17.44	677.32	117
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	9.45	98.11	19.53	6.77	169.99	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.76	0.25	3.21	1.17	0.36	5.76	90
Witamina A [μg]	25%	565	6.6	30.97	70.73	4.15	3.36	115.83	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.8	1.53	0	3.37	33
witamina E [mg]	30%	9	1.69	0.09	4.85	1.71	0.55	8.91	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.01	0.28	0.03	0.03	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.02	0.37	0.18	0.02	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.44	0.29	6.04	0.12	0.31	7.22	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.96	18.58	41.56	2.49	2.01	68.62	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0	1	3.22	0.06	6.74	149

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681.7	105	751.9	419.2	88.9	2047	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2875.8	445.2	3144.3	1759.1	372.1	8596.8	102
Białko [g]	10%	100	28.9	1	31.3	18.2	5.4	84.9	84
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	0.3	36.8	17.8	4.7	75.1	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0.1	9.6	5.6	3.1	23.3	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	17.5	6.7	0	27.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0	6.3	3.9	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	53.5	0	138.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.55	25.38	79.13	46.68	6.21	266.96	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.9	20.73	19.55	2.6	6.21	70.01	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	1.83	10.88	0.75	0	18.48	62
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.88
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.45
Sód [mg]	10%	2000	1338.58	1.08	720.69	588.03	270	2918.4	146
Potas [mg]	10%	4700	540.75	426.6	1434.47	249.03	0	2650.86	57
Wapń [mg]	10%	900	280.18	6.48	106.08	22.68	0	415.42	47
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	21.6	425.71	127.48	0	942.82	162
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	35.64	120.56	18.37	0	251.73	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.43	4.8	1.1	0	8.4	131
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	8.1	88.67	22.56	0	129.15	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.03	1.66	0	3.73	37
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.22	4.58	1.76	0	8.98	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.03	0.81	0.32	0	1.41	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.1	0.47	0.23	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.51	10.21	2.93	0	14.46	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.85	49.51	3.74	0	64.01	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0	2	1.63	0.75	7.29	162

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	741.3	66.9	640.3	446.7	149.8	2045.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.4	282.5	2690.6	1881.5	625	8600.2	101
Białko [g]	10%	100	35.2	0.5	45.9	20.6	10.8	113.1	114
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	0.5	20.6	13.4	9.4	66.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	0	5.4	3.3	6.4	23.6	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	0	7.3	3.7	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.1	4.3	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	87.7	0.5	0	413.5	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101	16.33	72.85	61.08	5.4	256.67	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.99	13.09	14.48	4.68	5.4	51.66	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.9	2.7	10.36	0.75	0	17.71	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.8
Sód [mg]	10%	2000	1206.36	2.7	368.79	1043.27	54	2675.13	133
Potas [mg]	10%	4700	473.86	180.9	1967.47	143.58	0	2765.83	59
Wapń [mg]	10%	900	305.53	5.4	155.27	38.94	0	505.16	56
Fosfor [mg]	10%	580	389.81	12.15	555.66	75.09	0	1032.73	178
Magnez [mg]	10%	304.5	50.92	4.05	124.11	8.63	0	187.72	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	0.4	3.83	0.56	0	7.34	115
Witamina A [μg]	25%	565	200.42	10.35	99.71	8.48	0	318.97	57
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	1.02	1.02	0	4.56	45
witamina E [mg]	30%	9	2.19	0.51	3.68	2.6	0	8.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.04	0.4	0.03	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.03	0.62	0.15	0	1.61	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	0.21	17.84	0.36	0	18.78	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	6.2	59.83	5.09	0	74.81	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0	1.02	2.89	0.15	6.68	148

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2044.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8598.1	102
Białko [g]	10%	100	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	65.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.64	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.62	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	17.26	57
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2609.65	130
Potas [mg]	10%	4700	2440.08	52
Wapń [mg]	10%	900	454.92	51
Fosfor [mg]	10%	580	827.57	143
Magnez [mg]	10%	304.5	198.79	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.58	103
Witamina A [μg]	25%	565	137.62	25
Witamina D [μg]	10%	10	3.38	33
witamina E [mg]	30%	9	9.54	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.88	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.11	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.52	145