

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 28.10-3.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-28
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: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-28				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszena typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszena typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszena, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa warzywna z ciecierzycą+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Ciecierzycza w puszcze 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszena 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 (karotenyl).]</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>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>8. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p>		<p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. #placki ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 3%</p> <p>5. K# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	---	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna,</p>	<p>1. Rw 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 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</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 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 ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p>	<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>6. Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p>	<p>1. K#d koktajl kakaowy z pomarańczą i bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%, Banan 24%, Pomarańcza 20%, Kakao 16% proszek 1%, Cynamon mielony 0%</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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z mozzarellą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10% [składniki: mąka z pszenicy durum], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%,</p>

<p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.]</p> <p>8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. K# gulasz z indykiem 235.00g składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 150.00g 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>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>Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
--	--	---	---	---------------------------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-31

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 50.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 6% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>8. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>		<p>czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>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 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>6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</p>	<p>1. Rwa jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>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 świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 8% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.]</p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>bakterii jogurtowych]</p>
--	--	---	--	------------------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2% K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K# ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-28

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	693.3	179.3	671.7	389.1	140.3	2073.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2922.6	758.4	2800	1635.2	586.5	8703	104
Białko [g]	10%	100	34.6	7.2	12.7	17.1	5.7	77.5	78
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	2.6	40.5	14.4	6.4	81.2	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	1.3	8.6	3.3	0.6	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0.4	19.3	4.8	3.1	30	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0	9.4	4.9	1.6	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	5.8	36.4	30.8	0	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.44	31.92	68.16	48.38	16.58	267.5	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.28	13.52	10.91	3.75	2.73	44.21	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.86	0.66	8.48	1.46	3.38	18.86	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.56
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.53
Sód [mg]	10%	2000	1313.74	54.15	91.2	585.8	234.33	2279.24	115
Potas [mg]	10%	4700	404.31	320.08	866.56	291.86	123.61	2006.45	43
Wapń [mg]	10%	900	260.74	143.21	109.48	31.34	18.21	563.01	62
Fosfor [mg]	10%	580	212.14	121.69	149.05	106.37	14.09	603.36	104
Magnez [mg]	10%	304.5	30.71	27	52.66	21.27	7.83	139.48	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.66	0.27	1.83	1.22	0.31	4.3	67
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	3.91	63.58	15.48	3.14	95.95	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	0.39	1.62	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	1.89	0.12	8.06	2.76	1.31	14.17	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.05	0.19	0.07	0.02	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.22	0.23	0.12	0.02	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.5	0.29	2.68	3.17	0.18	6.85	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	2.34	38.15	9.28	1.88	57.57	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	0.15	0.25	1.62	0.65	5.69	127

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-29

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	693	66.9	763.5	410.9	78.8	2013.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2920.9	282.5	3204.2	1724.8	331.6	8464.2	101
Białko [g]	10%	100	34.1	0.5	35.5	17	5.5	92.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	0.5	29.3	16.6	2.7	66.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	0	5.4	3.2	1.7	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	11.9	2.2	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	6.3	3.3	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	48.9	63.4	0	122.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.32	16.33	93.47	48.91	8.1	269.15	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.63	13.09	17.72	3.81	7.55	55.83	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	2.7	8.27	1.61	0	17.59	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.38
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	2000	1327.78	2.7	373.92	859.29	54	2617.7	131
Potas [mg]	10%	4700	540.75	180.9	1144.06	241.29	0	2107.01	45
Wapń [mg]	10%	900	280.18	5.4	114.82	44.34	0	444.75	50
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	233.11	72.8	0	686.09	118
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	4.05	74.75	18.2	0	174.16	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.4	2.76	1.26	0	6.49	101
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	10.35	44.97	27.88	0	93.02	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.43	1.31	0	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.51	4.59	2.09	0	9.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.23	0.05	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.28	0.16	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.21	4.23	0.39	0	5.64	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	6.2	14.25	16.72	0	43.08	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.68	0	1.03	2.38	0.15	6.54	146

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.3	84.2	636.5	499	142.9	2071	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2985.8	355.4	2673.6	2104.5	599.4	8718.8	103
Białko [g]	10%	100	30.6	3.2	40.1	17.7	6.5	98.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	1.5	20.5	12.4	6.3	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	0.8	3.8	2.5	2.6	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.3	8.4	3.6	1.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0	4.5	4.3	0.8	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	3.7	76.9	0	0	91	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.05	14.93	78.5	79.85	14.94	297.28	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.43	12.29	14.79	5.76	1.97	55.26	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.81	1.12	11.64	1.92	0.2	19.72	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	2000	1169.83	34.85	389.78	833.44	165.41	2593.33	129
Potas [mg]	10%	4700	491.34	303.26	710.82	241.1	44.39	1790.92	37
Wapń [mg]	10%	900	282.61	101.76	103.97	25.71	9.39	523.46	58
Fosfor [mg]	10%	580	369.64	92.16	159.8	23.58	9.34	654.54	114
Magnez [mg]	10%	304.5	86.6	27.4	61.96	12.84	10.42	199.24	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	0.42	2.83	0.76	0.22	6.29	99
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	14.07	42.19	10.98	3.01	75.81	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.57	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	2.14	0.14	4.1	2.78	0.6	9.77	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.05	0.16	0.05	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.16	0.26	0.05	0.01	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	0.29	2.77	0.61	0.07	4.36	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	8.44	24.43	6.59	1.8	44.61	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.09	1.08	2.31	0.45	6.48	144

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-31

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	743.5	67.3	633.2	449.4	177.2	2070.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3133.1	284.8	2646.6	1891	741.3	8697	103
Białko [g]	10%	100	30.5	0.7	26.5	16.7	9.3	83.8	85
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	0.2	32.7	14.1	8.8	75.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	0	10.2	2.7	2.3	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	0	13.7	4.6	3.3	26.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0.1	5.4	4.8	1.8	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	337.1	0	0	347.4	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.02	16.84	61.69	65.12	15.79	274.49	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.1	11.58	17.77	4.7	1.12	49.29	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.91	2.45	7.21	2.64	1.45	19.67	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.1
Sód [mg]	10%	2000	1215.67	2.34	415.31	990.53	128.83	2752.68	138
Potas [mg]	10%	4700	510.56	138.06	982.99	154.59	149.72	1935.94	41
Wapń [mg]	10%	900	277.58	14.04	148.34	26.83	14.77	481.57	54
Fosfor [mg]	10%	580	329.77	17.55	324.93	36.31	103.38	811.94	140
Magnez [mg]	10%	304.5	72.83	9.36	68.48	15.57	48.73	214.98	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	0.35	5.63	1.07	0.75	9.04	141
Witamina A [μg]	25%	565	7.5	5.16	216.59	9.47	4.69	243.43	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.33	0	1.86	1.01	0	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	2.7	0.36	4.15	3	1.25	11.48	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.01	0.27	0.06	0.1	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.04	0.66	0.05	0.04	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.62	0.09	3.14	0.57	0.46	6.91	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.5	3.1	17.51	5.68	2.81	33.61	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	0	1.15	2.75	0.35	6.88	153

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	632.5	105	622	460.2	149.8	1969.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.2	445.2	2609.2	1940.4	625	8281.3	98
Białko [g]	10%	100	28.2	1	36.2	19.8	10.8	96.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	19.4	0.3	24.6	11.9	9.4	65.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	0.1	3.6	3.2	6.4	19.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	0	11.4	3	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	0	6.7	3.8	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.7	0	109.5	41.5	0	395.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.82	25.38	67.63	68.94	5.4	256.19	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	20.73	10.01	3.33	5.4	54.07	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.4	1.83	7.54	1.16	0	15.94	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.5
Sód [mg]	10%	2000	854.95	1.08	186.2	1029.26	54	2125.51	106
Potas [mg]	10%	4700	539.15	426.6	1912.62	223.36	0	3101.74	66
Wapń [mg]	10%	900	316.86	6.48	94.46	26.88	0	444.69	49
Fosfor [mg]	10%	580	381.29	21.6	297.82	94.48	0	795.2	137
Magnez [mg]	10%	304.5	44.42	35.64	96.73	25.93	0	202.72	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.33	0.43	2.98	1.05	0	6.81	107
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	8.1	86.72	6.01	0	110.81	19
Witamina D [μg]	10%	10	2.16	0	0.4	1.59	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	2.25	0.22	4.76	1.82	0	9.06	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.03	0.3	0.05	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	0.1	0.31	0.12	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.68	0.51	6.02	2.44	0	9.66	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	4.85	52.03	3.6	0	66.48	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.37	0	0.51	2.85	0.15	5.31	117

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-02

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%	2000	681.7	66.9	721.4	507.7	88.9	2066.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2875.8	282.5	3032.4	2137.3	372.1	8700.3	102
Białko [g]	10%	100	28.9	0.5	39.8	29.5	5.4	104.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	0.5	25	16.1	4.7	61.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0	4.2	7.5	3.1	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	11.1	1.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	6.1	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.55	16.33	86.55	61.38	6.21	280.04	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.9	13.09	12.46	4.56	6.21	57.24	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	2.7	4.88	0.51	0	13.09	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.01
Sód [mg]	10%	2000	1338.58	2.7	156.43	1076.22	270	2843.94	143
Potas [mg]	10%	4700	540.75	180.9	974.91	70.06	0	1766.63	38
Wapń [mg]	10%	900	280.18	5.4	122.52	14.41	0	422.52	48
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	329.66	11.89	0	721.72	124
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	4.05	91.42	6.04	0	178.67	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.4	3.68	0.39	0	6.54	102
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	10.35	44.2	4.72	0	69.1	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.51	4.73	1.59	0	9.24	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.23	0.01	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.36	0.03	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.21	12.56	0.1	0	13.69	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	6.2	26.52	2.83	0	41.46	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0	0.43	2.98	0.75	7.1	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-03

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%	2000	698.2	105	711	350.2	149.8	2014.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2937.5	445.2	2992.5	1477.1	625	8477.5	101
Białko [g]	10%	100	33.6	1	45.4	20.1	10.8	111.1	111
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	0.3	20.2	8.7	9.4	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	0.1	6.2	2.4	6.4	23.6	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	0	7.3	1.5	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0	3.6	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	114.8	0.7	0	440.8	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.78	25.38	91.06	47.91	5.4	262.53	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.44	20.73	16.95	3.19	5.4	60.73	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.09	1.83	8.46	0.51	0	14.9	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.56
Sód [mg]	10%	2000	915.75	1.08	288.08	1079.28	54	2338.19	117
Potas [mg]	10%	4700	523.27	426.6	1238.22	97.6	0	2285.71	48
Wapń [mg]	10%	900	303.1	6.48	101.41	49.78	0	460.78	52
Fosfor [mg]	10%	580	388.19	21.6	446.49	99.37	0	955.66	165
Magnez [mg]	10%	304.5	41.47	35.64	87.19	18.73	0	183.04	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	0.43	2.8	0.51	0	6.32	99
Witamina A [μg]	25%	565	204.69	8.1	20.57	3.82	0	237.19	42
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	0.71	1.02	0	4.25	42
witamina E [mg]	30%	9	2.45	0.22	3.16	1.56	0	7.4	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.03	0.25	0.02	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.1	0.37	0.19	0	1.48	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.56	0.51	17.68	0.17	0	18.92	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.24	4.85	12.34	2.29	0	25.74	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0	0.8	2.99	0.15	5.84	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2040	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8577.4	102
Białko [g]	10%	100	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	67.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	272.45	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	53.8	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	17.11	57
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2507.23	126
Potas [mg]	10%	4700	2142.06	45
Wapń [mg]	10%	900	477.25	53
Fosfor [mg]	10%	580	746.93	129
Magnez [mg]	10%	304.5	184.61	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.54	102
Witamina A [μg]	25%	565	132.19	24
Witamina D [μg]	10%	10	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	10.1	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.43	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	44.65	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.26	139