

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 7-13.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-07				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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]</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. K## leczy cukiniowe z fasolą 300.00g składniki: Cukinia 46%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 23%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 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 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. 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#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 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>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>			<p>kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 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. Śliwki 100.00g</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</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, 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. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. K# dżem truskawkowy 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>faszzerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso 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. 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# 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, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos pietruszkowy 150.00g 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>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa 80.00g 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>	
---	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09

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</p>	<p>1. K# ptasie mleczko 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron</p>

<p>do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. 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>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# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</p>	<p>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 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 warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 żytnia 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# 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 (kotwiczony) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], 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>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>
---	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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).] 7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. K# zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) kopia 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Rw ziemniaki duszone 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] 4. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 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% 5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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).] 5. K# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 11% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

- pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]				
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11

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 manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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# 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# twarożek z koperkiem 60.00g 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>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 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%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 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. 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%</p> <p>6. 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>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 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# pasta z ryby gotowanej 60.00g 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%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	--------------	-------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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).] 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] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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] 3. K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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).] 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.] 6. 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]
---	--	--	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

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 kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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] 	<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#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#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	640.1	127.8	536	507.3	185.4	1996.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2695.4	539.5	2248.9	2139.1	776.7	8399.8	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	5.5	21.9	26.6	11.5	91.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	2.5	19.2	13.5	8.9	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	1.5	2.5	5.1	0.8	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	8.9	1.4	4.9	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	4.8	3.1	2.5	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	22	0	24	57.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.52	21.25	73.89	69.88	15.07	276.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.82	18.05	12.84	3.79	1.79	51.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.91	1.02	10.38	0.51	0.83	17.66	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.3
Sód [mg]	10%	NAN	1117.45	47.16	752.93	1377.18	34.19	3328.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	492.71	237	997.9	70.06	351.96	2149.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.44	3.6	68.92	14.41	11.45	397.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.3	12	166.38	11.89	152.7	614.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.64	19.8	83.86	6.04	29.31	184.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.43	0.23	2.32	0.39	0.62	5.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.34	4.5	31.59	4.72	4.27	56.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.1	0.12	3.64	1.59	1.8	10.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.02	0.2	0.01	0.04	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.05	0.17	0.03	0.08	0.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	0.28	3.99	0.1	2.57	7.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.8	2.7	15.94	2.83	2.56	30.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0.13	2.09	3.82	0.09	8.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	688.2	43.8	597.3	532.4	78.8	1940.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2900.8	185.2	2504.2	2238.1	331.6	8160.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.2	0.5	30.8	20.6	5.5	83.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.2	24.9	19.1	2.7	64.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	8.8	3.7	1.7	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	9.1	4.8	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	4.2	4.9	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	79.2	30.8	0	247.3	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.02	10.53	65.89	69.9	8.1	263.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.61	7.92	12.97	4.2	7.55	53.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.76	1.44	7.07	1.33	0	14.61	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.28
Sód [mg]	10%	NAN	870.22	1.8	456.94	860.27	54	2243.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	586.47	187.2	1550.9	267.8	0	2592.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.85	14.4	85.08	29.9	0	424.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.91	18	389.32	97.11	0	946.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	7.2	104.91	19	0	212.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.45	2.77	1.09	0	7.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	3.9	42.11	8.35	0	63.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.47	1.62	0	3.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.52	0.6	2.98	2.52	0	8.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.04	0.29	0.06	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.03	0.31	0.11	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	0.41	12.73	2.87	0	16.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.22	2.34	24.38	5.01	0	36.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.41	0	1.26	2.38	0.15	5.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-09

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	709.6	139.2	560.1	501.6	145.4	2056	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2989.3	588.9	2363.6	2112.8	611.8	8666.6	0
Białko [g]	10%	NAN	37.8	6.6	32.8	16.3	5.9	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	2.1	12.7	14.8	3.9	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.7	1.4	2.7	4.1	0.5	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	5	1.8	1.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	2.6	3.3	0.8	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	55.5	0.1	0	66	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.76	23.28	79.5	76.05	22.84	301.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	22.85	9.82	4.83	3.02	54.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	0	1.76	0.92	2.85	11.2	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.95
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	NAN	1320.67	46.46	126.26	987.17	31.07	2511.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	354.9	0	702.51	120.69	119.26	1297.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.17	0.14	32.63	14.7	15.42	326.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	213.76	0	262.94	13.59	23.26	513.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.16	0.05	50.88	9.78	9.03	109.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0	1.67	0.52	0.48	3.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	0	13.96	9.27	4.48	33.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.64	0	1.56	1.93	0.73	5.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0	0.1	0.02	0.04	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0	0.19	0.03	0.03	0.62	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0	5.83	0.32	0.41	6.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	0	5.14	5.02	2.68	16.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.66	0.12	0.35	2.74	0.08	6.27	0

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

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	656.9	105	605.2	490.4	149.8	2007.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2771.3	445.2	2533	2064.2	625	8439	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	1	26.5	17.9	10.8	85	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	0.3	28.9	15.4	9.4	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0.1	5.6	3.5	6.4	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	12.4	4.9	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	5.9	4.5	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	11.4	105.7	0	127.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.52	25.38	62.84	70.78	5.4	270.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.24	20.73	18.25	4.7	5.4	70.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	1.83	6.42	1.68	0	15.6	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.42
Sód [mg]	10%	NAN	1321.93	1.08	228.36	870.57	54	2475.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	361.92	426.6	1296.44	302.86	0	2387.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	262.36	6.48	91.92	46	0	406.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.68	21.6	178.55	97.97	0	510.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	35.64	70.86	18.64	0	155.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.58	0.43	3.5	1.52	0	6.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	8.1	36.9	34.42	0	85.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.12	1.52	0	2.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0.22	4.21	3.12	0	9.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.03	0.29	0.06	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.1	0.21	0.23	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0.51	3.91	0.54	0	5.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	4.85	22.14	20.65	0	51.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0	0.63	2.41	0.15	6.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-11

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	620	67.3	876.4	361.1	88.9	2014	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2609.9	284.8	3685.7	1518.7	372.1	8471.4	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	0.7	34.9	15	5.4	82.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	0.2	27.4	12.6	4.7	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0	3.1	2.9	3.1	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	13.7	3.9	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	7.4	4.4	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	52.5	0	0	64.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.94	16.84	127.19	47.01	6.21	287.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.91	11.58	14.6	2.84	6.21	51.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	2.45	9.54	0.51	0	17.97	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	10%	NAN	803.94	2.34	270.44	747.88	270	2094.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	487.92	138.06	1338.99	63.04	0	2028.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	316.78	14.04	90.75	15.22	0	436.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	322.83	17.55	287.94	12.97	0	641.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.22	9.36	85.87	15.51	0	149.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.95	0.35	3.26	0.44	0	5.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.43	5.16	28	3.82	0	47.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.84	1.01	0	2.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	0.36	5.13	2.43	0	10.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.01	0.27	0.01	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.04	0.38	0.02	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	0.09	5.61	0.1	0	6.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.26	3.1	16.8	2.29	0	28.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.23	0	0.75	2.07	0.75	5.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-12

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	681.7	66.9	706.4	489	133.6	2077.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	282.5	2969.8	2062	559.5	8749.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	0.5	34.9	24.3	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.5	24.2	12.9	6.7	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	7.4	5	4	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	10.9	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	2.7	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	66.1	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	16.33	89.27	69.07	3.37	287.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	13.09	13.58	3.68	3.37	54.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	2.7	4.43	0.51	0	12.64	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	2.7	863.5	1243.98	378	3826.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	180.9	888.85	70.06	0	1680.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	5.4	100.98	14.41	0	400.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	12.15	304.29	11.89	0	696.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	4.05	56.12	6.04	0	143.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.4	2.37	0.39	0	5.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	10.35	51.23	4.72	0	76.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.89	1.01	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.51	2.4	1.59	0	6.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.04	0.64	0.01	0	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.03	0.32	0.03	0	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.21	6.89	0.1	0	8.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	6.2	30.74	2.83	0	45.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	2.39	3.45	1.05	9.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-13

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	697.4	105	742.3	428.9	78.8	2052.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2934.3	445.2	3113.1	1808.7	331.6	8633.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.7	1	43.5	21.6	5.5	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.3	29.9	11.1	2.7	66.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0.1	4.1	3.4	1.7	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	14.2	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	8.2	3.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	136.4	0	0	461.7	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.53	25.38	79.19	60.74	8.1	265.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.36	20.73	16.44	3.56	7.55	62.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.03	1.83	9.13	0.7	0	15.71	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	NAN	914.4	1.08	290.65	1535.31	54	2795.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	514.63	426.6	1686.52	112.45	0	2740.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.72	6.48	98.92	12.79	0	422.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	391.16	21.6	258.26	11.35	0	682.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	35.64	80.14	6.04	0	167.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	0.43	2.75	0.47	0	6.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	201.54	8.1	35.18	8.1	0	252.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.22	5.26	1.81	0	9.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.26	0.02	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.1	0.27	0.03	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.4	0.51	6.22	0.31	0	7.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.35	4.85	21.11	4.85	0	35.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	0.8	4.26	0.15	6.98	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2020.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8502.8	0
Białko [g]	10%	NAN	93	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.06	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2753.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	2125.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	402.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	657.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	160.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	87.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	0