

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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 lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

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 kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 	<ol style="list-style-type: none"> K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 	<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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z brokułami (nt) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10% [składniki: mąka z pszenicy durum], 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>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. 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>7. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>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>34%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>7. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p>	<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</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>1. Rv jabłko pieczone 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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka 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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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>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. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #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>kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>6. K#w poledwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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 250.00g 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 lekkostrawny sos wege 300.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 20%, Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 150.00g składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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 jaglana z serem białym i cukinią 200.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, k# Ser twarogowy chudy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>7. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>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</p>	<p>1. Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g 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 nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, K# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>6. P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna 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>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w 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>6. K# ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

kwasowości (kwas cytrynowy),
witaminy (A, D, E), barwnik
(karoteny).]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25

I śniadanie

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 manną 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%**, **Kasza manna 8%**
3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%
4. **K# baton pszenny/ francuz 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]
7. **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).]

II śniadanie

1. **Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g** składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, **Płatki owsiane 17%**

obiad

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 brokułowa 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemiaki późne 14%, Brokuły 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%
3. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]
4. **K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g** składniki: **Dorsz mrożony 79%**, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%
5. **Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g** składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, **Seler korzeniowy 30%**
6. **K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%**, Koper ogrodowy 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g
3. **K# baton pszenny/ francuz 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
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 warzywami 80.00g** składniki: **Jaja gotowane IZZ 42%**, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

posiłek dodatkowy

1. **K#k makaron na zimno z marchewką 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, **k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%** [składniki: mąka z **pszenicy durum**], 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%

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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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 pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 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 	<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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna typ 550 2%, Masło extra 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. 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>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>1. Rw jabłko pieczone 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna typ 550 2%, k# Masło extra 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>6. K# twarózek (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

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

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	612.3	128.4	790.8	440.8	112.7	2085.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2585.3	542.2	3326.8	1859.2	474.3	8788	105
Białko [g]	10%	100	25.9	5.5	39.3	19.7	4.4	95.1	95
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	2.5	24.7	10.8	3.5	54.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	1.6	3	3	0.4	12.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	12	3	1.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	0	6.7	3.9	0.8	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	66.1	30.3	0	107.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	100.3	21.29	105.81	66.78	16.43	310.64	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.97	18.23	16.55	2.34	2.68	60.79	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.02	6.4	1.28	1.23	12.92	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	48.6	269.02	593.66	13.05	2096.97	105
Potas [mg]	10%	4700	450.57	237	941.69	292.13	169.17	2090.57	45
Wapń [mg]	10%	900	285.4	3.6	89	30.68	24.07	432.78	48
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	12	355.4	99.68	28.42	741.86	127
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	19.8	69.62	23.31	11.3	160.16	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.23	2.33	1.24	0.48	5.15	81
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	4.5	8.17	11.67	24.08	58.4	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.27	1.62	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.12	4.99	1.93	1.05	10.03	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.19	0.07	0.02	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.05	0.27	0.11	0.05	0.89	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.28	12.94	2.96	0.25	17.09	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	2.7	4.9	7	14.44	35.04	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.13	0.74	1.64	0.03	5.24	117

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	732.1	66.9	546	473.1	88.9	1907.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3085.3	282.5	2298.3	1998.3	372.1	8036.8	95
Białko [g]	10%	100	37.8	0.5	34.2	20.4	5.4	98.4	98
Tłuszcz [g]	10%	56	19	0.5	15	9.7	4.7	49	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.7	0	2.3	3	3.1	16.2	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	7	1.4	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	0.1	3.7	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	96	0	0	106.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	104.79	16.33	72.18	76.2	6.21	275.73	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.33	13.09	10.19	2.47	6.21	46.3	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	2.7	7.31	0.54	0	15.5	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	2000	1382.86	2.7	275.03	1291.05	270	3221.65	162
Potas [mg]	10%	4700	580.71	180.9	2052.62	135.13	0	2949.37	63
Wapń [mg]	10%	900	276.13	5.4	100.06	11.98	0	393.58	44
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	499.74	17.29	0	897.2	154
Magnez [mg]	10%	304.5	76.88	4.05	123.65	13.33	0	217.92	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	0.4	3.52	0.36	0	6.3	98
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	10.35	114.72	4.05	0	141.19	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.56	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.51	3.38	1.51	0	7.97	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.32	0.03	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.03	0.47	0.01	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	0.21	9.69	0.2	0	11.11	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	6.2	52.31	2.42	0	68.2	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.84	0	0.76	3.58	0.75	8.05	179

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	657.4	105	499.1	546.1	145.9	1953.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2770.8	445.2	2103.1	2300.4	612	8231.7	97
Białko [g]	10%	100	29.9	1	13.7	22.6	6.5	74	75
Tłuszcz [g]	10%	56	16.2	0.3	13	16.1	5.5	51.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	0.1	1.8	3.7	0.5	11.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	6.1	5.5	2.9	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.4	0	3.5	5.2	1.7	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	14.4	0	0.3	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	100.78	25.38	83.82	77.85	18.67	306.51	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	12.98	20.73	14.22	3.39	3.88	55.22	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.79	1.83	4.29	0.7	2.52	15.14	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	64.52
Sód [mg]	10%	2000	1085.32	1.08	133.96	665.35	44.87	1930.6	96
Potas [mg]	10%	4700	443.82	426.6	602.37	112.45	316.75	1902	40
Wapń [mg]	10%	900	279.46	6.48	72.89	12.79	44.27	415.91	46
Fosfor [mg]	10%	580	288.46	21.6	183.91	11.35	118.12	623.45	108
Magnez [mg]	10%	304.5	38.99	35.64	44.98	6.07	39.78	165.47	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	0.43	2.22	0.47	1.41	5.99	94
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	8.1	12.68	8.1	7.29	42.86	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.28	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	1.84	0.22	2.92	3.27	1.23	9.5	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.14	0.02	0.17	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.1	0.16	0.03	0.18	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	0.51	2.96	0.31	0.82	4.98	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	4.85	7.61	4.85	4.37	25.71	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0	0.37	1.84	0.12	4.82	106

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	667.3	81.8	621.8	434.8	149.8	1955.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2818.9	345.8	2617.4	1837.6	625	8244.9	97
Białko [g]	10%	100	25.6	1.3	37.9	24	10.8	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	0.6	18.9	7.9	9.4	49.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	0.1	3.1	2.3	6.4	16.6	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	7.7	1.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	0	4.7	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	112.7	0.7	0	123.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.64	18.64	76.56	66.9	5.4	282.14	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.74	6.79	9.13	3.34	5.4	45.42	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.33	2.18	3.5	0.54	0	9.55	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.05
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	2000	1221.22	6.26	191.14	950.85	54	2423.49	122
Potas [mg]	10%	4700	484.23	150.49	852.67	169.69	0	1657.09	35
Wapń [mg]	10%	900	260.29	19.45	77.68	46.54	0	403.98	45
Fosfor [mg]	10%	580	260.74	16.07	103.5	103.69	0	484.01	84
Magnez [mg]	10%	304.5	35.12	5.57	33.6	16.57	0	90.87	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.89	0.41	1.69	0.43	0	3.44	54
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	6.34	13.74	4.05	0	36.21	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.28	1.02	0	2.34	23
witamina E [mg]	30%	9	2.15	0.43	3.03	1.51	0	7.13	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.1	0.04	0	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.04	0.16	0.18	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	0.21	2.5	0.27	0	3.97	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	3.8	8.24	2.42	0	21.72	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	0.01	0.53	2.64	0.15	6.05	135

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	677.5	162.3	584.1	356.6	171.9	1952.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2855	684.7	2455.4	1502.2	724.1	8221.4	98
Białko [g]	10%	100	34.3	3.9	34.4	12.1	5.5	90.4	90
Tłuszcz [g]	10%	56	18.3	2.5	18.1	10.4	4.3	53.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.6	0.4	2.3	2.9	0.5	14.9	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.7	8.8	3.2	1.9	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	0.9	4.9	3.6	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	20.5	84.5	0	116.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	95.13	32.88	75.43	53.72	28.58	285.77	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.38	9.97	13.87	3.63	5.16	48.03	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.91	4.06	9.24	0.57	2.07	18.88	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.77
Sód [mg]	10%	2000	1119.7	3.67	209.11	509.55	58.53	1900.58	94
Potas [mg]	10%	4700	490.53	247.73	1028.27	171.98	166.51	2105.05	45
Wapń [mg]	10%	900	281.35	21.29	107.91	24.15	24.9	459.61	51
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	138.9	214.5	66.79	18.95	685.49	118
Magnez [mg]	10%	304.5	35.84	42.1	63.4	16.51	10.73	168.6	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	1.51	2.56	0.93	0.43	6.23	98
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	7.66	49.89	4.35	3.25	77.4	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.42	0	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.08	0.8	4.47	1.88	0.95	10.19	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.15	0.19	0.04	0.02	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.06	0.24	0.13	0.03	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.84	0.4	4.32	0.22	0.25	6.05	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	4.59	29.93	2.61	1.95	46.44	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.01	0.58	1.41	0.16	4.75	105

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	685.1	105	601.8	572.1	78.8	2043	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	445.2	2528.4	2408.3	331.6	8604	102
Białko [g]	10%	100	28.8	1	38.7	25.3	5.5	99.6	100
Tłuszcz [g]	10%	56	15.1	0.3	18.8	18.2	2.7	55.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	0.1	5	5.8	1.7	17.6	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	6.3	6.7	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	0	3.5	3.8	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.6	53.5	0	138.6	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.98	25.38	75.26	76.8	8.1	296.53	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.58	20.73	14.4	3.02	7.55	66.3	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	1.83	12	0.57	0	19.41	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.07
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	1.08	250.03	916.77	54	2528.07	127
Potas [mg]	10%	4700	540.75	426.6	1093.38	282.89	0	2343.62	50
Wapń [mg]	10%	900	280.18	6.48	123.12	19.06	0	428.85	48
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	21.6	395.3	115.06	0	899.99	155
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	35.64	77.33	24.37	0	214.49	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.43	2.18	0.97	0	5.65	88
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	8.1	9.56	21.43	0	48.92	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.45	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.22	2.59	1.67	0	6.89	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.03	0.21	0.33	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.1	0.34	0.15	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.51	13.64	2.54	0	17.5	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.85	5.73	3.06	0	19.56	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0	0.69	2.54	0.15	6.32	141

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	714.8	66.9	607	516.9	78.8	1984.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3013.9	282.5	2558.7	2180.3	331.6	8367.3	99
Białko [g]	10%	100	32.4	0.5	44	22.1	5.5	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	0.5	12.7	12.8	2.7	46.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	0	5.2	3	1.7	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	0	2.3	3.7	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	0.1	1.6	4.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	90.4	0.5	0	334.7	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	108.75	16.33	84.39	78.44	8.1	296.03	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.4	13.09	17.01	3.91	7.55	54.99	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.99	2.7	10.54	0.71	0	17.95	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.58
Sód [mg]	10%	2000	834.16	2.7	279.09	1014.59	54	2184.55	110
Potas [mg]	10%	4700	484.25	180.9	2153.34	188.03	0	3006.53	64
Wapń [mg]	10%	900	293.82	5.4	220.03	36.83	0	556.09	62
Fosfor [mg]	10%	580	350.06	12.15	602.23	75.59	0	1040.03	179
Magnez [mg]	10%	304.5	42.8	4.05	137.37	9.19	0	193.41	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.12	0.4	3.99	0.55	0	7.07	110
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	10.35	103.63	12.57	0	133.22	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0	0.68	1.02	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	1.99	0.51	1.86	2.8	0	7.17	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.04	0.44	0.03	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.03	0.62	0.14	0	1.51	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.39	0.21	17.6	0.57	0	18.79	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	6.2	62.17	7.54	0	79.93	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0	0.77	2.81	0.15	5.46	121

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8356.3	99
Białko [g]	10%	100	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	56	51.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.2	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	293.34	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	53.87	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.62	52
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	56	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2326.56	117
Potas [mg]	10%	4700	2293.46	49
Wapń [mg]	10%	900	441.54	49
Fosfor [mg]	10%	580	767.43	132
Magnez [mg]	10%	304.5	172.99	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.69	89
Witamina A [µg]	25%	565	76.88	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	8.41	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.35	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.37	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.81	129