

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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 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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

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 kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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</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 curry z kurczakiem+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 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%,</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, 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), emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</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>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, poliryconooleinian 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. 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>Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. K#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</p>	<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g 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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda,</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g 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. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2%</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, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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# 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# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne 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 filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p>	<p>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. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</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: 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:</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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 szczawiowa z</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:</p>	<p>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:</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# 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 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# 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>ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% 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. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. 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>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p>	<p>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# pasta z dorsza, z ziemniakiem 100.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>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, 2024-10-31

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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 60.00g [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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek (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% K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka 200.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7% 	<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 dyniowa z kuskusem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Dynia 14%, Ziemniaki średnio 11%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kasza kuskus 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g 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% 	<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#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] K# serek wiejski krasnystaw 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 200.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, k# Ser twarogowy chudy 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

<p>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>				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-01

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 manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% 4. K# baton pszenny/ francuz 50.00g [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# 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 8. 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] 	<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 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. 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] 4. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 	<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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# 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# 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 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# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20% 	<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 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% K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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% 	<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 (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 100.00g [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#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] Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-03

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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. 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>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. 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# 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 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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%</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# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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), 2024-10-28

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	662.4	179.3	511.4	493	140.3	1986.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.3	758.4	2152.9	2079.1	586.5	8368.3	100
Białko [g]	10%	100	30.7	7.2	31.1	18.5	5.7	93.5	94
Tłuszcz [g]	10%	56	18	2.6	12.3	12.5	6.4	52.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	1.3	2.1	3	0.6	12.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0.4	5	4	3.1	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	0	3	4.4	1.6	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	5.8	52.1	23.1	0	93	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	95.58	31.92	74.03	77.09	16.58	295.2	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.3	13.52	14.69	3.2	2.73	49.46	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	0.66	10.45	1.25	3.38	18.73	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.75
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.12
Sód [mg]	10%	2000	1175.82	54.15	241.26	670.96	234.33	2376.55	120
Potas [mg]	10%	4700	527.88	320.08	1004.42	301.48	123.61	2277.5	48
Wapń [mg]	10%	900	312.73	143.21	89.37	24.68	18.21	588.23	66
Fosfor [mg]	10%	580	322.83	121.69	333.94	88.15	14.09	880.72	152
Magnez [mg]	10%	304.5	38.95	27	75.13	24.75	7.83	173.68	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	0.27	2.1	0.98	0.31	4.58	71
Witamina A [μg]	25%	565	12.68	3.91	28.13	12.11	3.14	59.99	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.01	0	1.47	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.02	0.12	3.2	2.39	1.31	10.06	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.05	0.19	0.07	0.02	0.48	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.22	0.26	0.08	0.02	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.91	0.29	12.46	2.5	0.18	16.37	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	2.34	16.87	7.27	1.88	35.99	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	0.15	0.67	1.86	0.65	5.94	131

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	682.2	89.2	598.8	508.8	78.8	1958.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2879.1	376.7	2526.2	2147.6	331.6	8261.5	97
Białko [g]	10%	100	36.3	0.7	43.1	24.9	5.5	110.6	111
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	0.7	12	11.5	2.7	41.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	0	2.4	3.2	1.7	12.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0	4.7	3	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	0.1	2.8	3.9	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	0	90.3	30.3	0	132.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	104.19	21.78	83.21	76.82	8.1	294.11	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14	17.46	17.56	2.97	7.55	59.56	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	3.6	7.61	1.17	0	17.34	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.64
Sód [mg]	10%	2000	1035.37	3.6	278.99	901.55	54	2273.53	114
Potas [mg]	10%	4700	583.95	241.2	1855.71	323.45	0	3004.32	63
Wapń [mg]	10%	900	333.64	7.2	128.62	28.25	0	497.72	55
Fosfor [mg]	10%	580	500.59	16.2	523.81	102.65	0	1143.25	197
Magnez [mg]	10%	304.5	85.79	5.4	118.9	26.82	0	236.92	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.14	0.54	2.83	1.16	0	6.69	104
Witamina A [µg]	25%	565	6.67	13.8	27.9	10.77	0	59.15	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0	0.4	1.62	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	2.17	0.68	2.26	1.86	0	6.98	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.05	0.34	0.07	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.04	0.44	0.1	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.75	0.28	18.9	3.01	0	22.96	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	8.27	16.74	6.46	0	35.49	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	0.01	0.77	2.5	0.15	5.68	126

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	451.4	96.3	681.4	534	171.9	1935.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1906.1	406.6	2855	2253.8	724.1	8145.8	98
Białko [g]	10%	100	17.3	4.1	37.2	17.8	5.5	82.2	82
Tłuszcz [g]	10%	56	9.1	1.9	26.9	12	4.3	54.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.4	1.2	3.7	2.4	0.5	10.4	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	0	12.4	4.1	1.9	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	0	6.7	4.5	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	0	13.4	0	0	14.3	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	75.98	15.97	79.91	89.07	28.58	289.54	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	10.92	13.67	17.06	3.03	5.16	49.87	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.35	0.76	14.78	1.2	2.07	21.17	71
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.79
Sód [mg]	10%	2000	1077.31	36.45	513.32	655.64	58.53	2341.26	118
Potas [mg]	10%	4700	160.5	177.75	855.67	230.9	166.51	1591.34	34
Wapń [mg]	10%	900	33.13	2.7	84.93	11.67	24.9	157.34	17
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	9	141.64	21.29	18.95	225.64	39
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	14.85	52.58	9.91	10.73	103.4	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	0.17	1.97	0.59	0.43	3.54	56
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	3.37	14.75	12.83	3.25	38.42	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0	0.26	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	1.51	0.09	5.03	2.92	0.95	10.52	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.01	0.15	0.04	0.02	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.04	0.16	0.03	0.03	0.31	31
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	0.21	2.99	0.72	0.25	4.4	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	2.02	8.85	7.69	1.95	23.05	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	0.1	1.42	1.82	0.16	5.85	130

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	768.9	123.3	505.9	477.8	129.7	2005.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3244.7	521.4	2126.4	2017.8	544.7	8455.1	99
Białko [g]	10%	100	32.2	1.1	24.3	20.8	6.4	85	84
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	0.6	15.6	10	4.9	48.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	0	4.1	3.7	0.4	13.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	0	6.5	1.4	2.4	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	0.1	2.5	3.1	1.2	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	276.2	0	0.3	287.4	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	122.8	30.19	71.2	76.35	15.44	315.99	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.74	25.15	19.14	2.57	3.24	63.86	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.39	3.74	8.46	0.7	1.1	17.4	57
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.47
Sód [mg]	10%	2000	1324.48	4.44	410.96	975.87	14.98	2730.74	137
Potas [mg]	10%	4700	471.24	294.48	1793.85	112.45	287.32	2959.36	62
Wapń [mg]	10%	900	294.05	36.59	191.9	12.79	33.98	569.34	63
Fosfor [mg]	10%	580	327.95	31.44	415.92	11.35	72.88	859.55	149
Magnez [mg]	10%	304.5	42.59	10.31	108.59	6.04	25.78	193.34	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	0.74	5.56	0.47	0.54	8.38	131
Witamina A [μg]	25%	565	8.89	12.4	41.15	8.1	9.5	80.06	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	1.63	1.01	0	3.69	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	0.84	2	1.81	0.99	8.22	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.05	0.29	0.02	0.07	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.08	0.7	0.03	0.1	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.7	0.41	5.59	0.31	0.44	7.47	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.33	7.44	23.52	4.85	5.7	46.86	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.01	1.14	2.71	0.04	6.82	152

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	663.1	105	541.6	500.2	77.7	1887.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2796.8	445.2	2279.9	2110.1	330.4	7962.7	94
Białko [g]	10%	100	29.2	1	38.5	21.6	12.4	102.9	103
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	0.3	14.6	12	0	42.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	0.1	3	3.3	0	12	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	0	5.4	3.5	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.5	0	3.7	4	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	0	119.3	55.3	0	312.8	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.24	25.38	67.63	77.01	7.02	279.29	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.09	20.73	10.01	3.03	7.02	53.9	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.91	1.83	7.54	1.4	0	13.7	46
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.07
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.64
Sód [mg]	10%	2000	1184.68	1.08	196.27	690.84	54	2126.88	107
Potas [mg]	10%	4700	490.08	426.6	1939.65	348.88	0	3205.22	67
Wapń [mg]	10%	900	304.12	6.48	94.46	27.52	0	432.59	48
Fosfor [mg]	10%	580	322.66	21.6	297.82	125.98	0	768.06	133
Magnez [mg]	10%	304.5	44.39	35.64	96.73	27.25	0	204.01	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.62	0.43	2.98	1.17	0	6.22	97
Witamina A [μg]	25%	565	6.82	8.1	86.72	6.96	0	108.61	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.4	1.78	0	3.84	38
witamina E [mg]	30%	9	1.86	0.22	2.59	1.86	0	6.55	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.3	0.08	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.1	0.31	0.13	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.51	0.51	6.02	3.31	0	10.37	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.09	4.85	52.03	4.17	0	65.17	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0	0.54	1.91	0.15	5.31	118

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	685.1	68.9	801.4	380.1	88.9	2024.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	290.5	3371	1606	372.1	8530.1	100
Białko [g]	10%	100	28.8	1.1	42.9	22.9	5.4	101.2	101
Tłuszcz [g]	10%	56	15.1	0.3	25.9	7.4	4.7	53.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	0	4.3	2.2	3.1	14.6	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	11.5	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	0.1	6.3	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.98	17.11	101.71	55.57	6.21	291.61	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.58	12.48	13.64	6.36	6.21	59.29	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	3.69	5.28	0.64	0	14.63	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.5
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	56.43	157.39	850.32	270	2640.33	133
Potas [mg]	10%	4700	540.75	351.27	1012.29	103.81	0	2008.13	43
Wapń [mg]	10%	900	280.18	27.54	132.31	14.41	0	454.46	51
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	30.64	335.94	14.32	0	748.93	128
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	20.92	94.77	9.82	0	202.67	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.56	3.85	0.44	0	6.93	108
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	7.04	46.38	4.94	0	68.2	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.47	4.88	1.58	0	9.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.05	0.24	0.02	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.06	0.37	0.03	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.47	12.63	0.15	0	14.07	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.22	27.82	2.97	0	40.92	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0.15	0.43	2.36	0.75	6.6	147

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	667.3	105	690.9	500.6	78.8	2042.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2812.8	445.2	2905.7	2116.4	331.6	8612.1	102
Białko [g]	10%	100	30.8	1	44.8	27	5.5	109.3	110
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	0.3	20.3	8.7	2.7	49.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	0.1	3	2.5	1.7	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	0	9.2	1.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.6	0	5.3	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	101.1	1	0	346	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	99.06	25.38	87.71	78.66	8.1	298.91	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.72	20.73	18.86	4.14	7.55	65.02	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.88	1.83	11.15	0.64	0	17.53	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	2000	752.53	1.08	306.26	995.49	54	2109.37	106
Potas [mg]	10%	4700	515.57	426.6	2140.61	204.25	0	3287.05	70
Wapń [mg]	10%	900	291.39	6.48	123.05	60.58	0	481.51	54
Fosfor [mg]	10%	580	353.03	21.6	571.33	140.95	0	1086.91	188
Magnez [mg]	10%	304.5	46.31	35.64	133.5	10.63	0	226.08	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	0.43	3.62	0.52	0	6.62	104
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	8.1	41.67	10.35	0	65.9	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0	0.67	1.03	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	1.92	0.22	4.22	1.98	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.4	0.04	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.1	0.48	0.27	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	0.51	20.42	0.61	0	21.98	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	4.85	25	6.2	0	39.54	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0	0.85	2.76	0.15	5.27	117

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1977.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8333.7	99
Białko [g]	10%	100	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	56	48.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	294.95	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	57.28	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	17.21	57
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2371.24	119
Potas [mg]	10%	4700	2618.99	55
Wapń [mg]	10%	900	454.46	51
Fosfor [mg]	10%	580	816.15	141
Magnez [mg]	10%	304.5	191.44	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.14	96
Witamina A [µg]	25%	565	68.62	12
Witamina D [µg]	10%	10	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	8.58	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.94	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	41	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.92	132