

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 7-13.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-07				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# 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,</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K# leczko cukiniowe z kurczakiem 300.00g składniki: Cukinia 38%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, #</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), 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 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>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>7. 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>8. K#w polędwica sopocka 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>		<p>natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>	<p>przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. 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</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# zupa buraczkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 71%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 100.00g [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:</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. Serek homogenizowany naturalny chudy 70.00g</p> <p>8. K# dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>7. K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2%</p>	<p>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 drobiowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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% Cukinia baby, bez skóry 60.00g 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# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 70.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# ptasie mleczko 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5% 	<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 z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] K# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# 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 (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 80.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g 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: 4 - Czwartek, 2024-10-10

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) 30.00g 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#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. 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# 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 jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 11% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler]**

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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11

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% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9% 	<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 ziemniaczana z pietruszką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw marchewka, gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<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 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# pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12

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 jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# 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] K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 	<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).] K# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%K# 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 jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%#k ser twarogowy chudy 30.00g	<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]P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%	<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%K# 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 szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]K#w 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,	<ol style="list-style-type: none">K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

			skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza , sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]	
--	--	--	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	601.3	127.8	573.7	498.3	185.4	1986.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	539.5	2412.1	2103.8	776.7	8369.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	5.5	35.1	22.5	11.5	103.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	2.5	19.7	11	8.9	55.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.5	2.4	4	0.8	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	9.5	1.4	4.9	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	5.7	3.1	2.5	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	72.4	0	24	107.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	21.25	65.62	77.48	15.07	271.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	18.05	12.78	3.03	1.79	48.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.02	3.47	0.54	0.83	8.84	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.52
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	47.16	177.83	1161.45	34.19	2845.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	237	1005.63	135.13	351.96	2180.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	3.6	49.49	11.98	11.45	361.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	12	450.34	17.29	152.7	878.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	19.8	126.14	13.33	29.31	224.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.23	4.49	0.36	0.62	6.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	4.5	13.34	4.05	4.27	36.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.12	3.57	1.51	1.8	8.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.02	0.54	0.03	0.04	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.43	0.01	0.08	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.28	14.62	0.2	2.57	18.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.7	8	2.42	2.56	21.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0.13	0.49	3.22	0.09	7.11	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	679.9	66.9	730.8	431	78.8	1987.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2869.9	282.5	3085.6	1809.3	331.6	8379.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	0.5	39.1	16.4	5.5	89.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	0.5	14.2	17.4	2.7	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	0	6	3.4	1.7	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	3.5	4.8	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0.1	1.5	4.9	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	60.6	30.8	0	101.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.83	16.33	113.9	52.7	8.1	304.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.91	13.09	15.2	2.62	7.55	62.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	2.7	4.99	1.47	0	14.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.07
Sód [mg]	10%	NAN	814.06	2.7	213.31	495.41	54	1579.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.71	180.9	792.42	301.55	0	1855.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.13	5.4	74.21	29.9	0	385.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	12.15	240.77	99.54	0	720.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.88	4.05	55.52	22.78	0	159.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	0.4	2.22	1.15	0	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	10.35	57.95	8.57	0	88.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.23	1.62	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	0.51	1.6	2.51	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.04	0.16	0.07	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.03	0.24	0.11	0	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.21	9.08	2.92	0	13.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.2	34.77	5.14	0	53.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0	0.59	1.37	0.15	3.94	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	651.4	185.6	560.1	461.7	137.5	1996.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2746.8	785.2	2363.6	1948.3	579.3	8423.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.1	8.8	32.8	15.2	4.4	89.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	2.8	12.7	10.8	3.4	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.8	2.7	2.3	0.4	11.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4	0	5	3.5	1.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	0	2.6	4.2	0.8	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	55.5	0	0	66.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.29	31.05	79.5	76.28	22.86	312.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.48	30.47	9.82	2.3	4.13	62.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.71	0	1.76	1.14	1.65	10.28	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.9
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.88
Sód [mg]	10%	NAN	818.76	61.95	126.26	570.5	46.82	1624.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	457.97	0	702.51	175.24	133.21	1468.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.76	0.19	32.63	15.14	19.92	355.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.13	0	262.94	19.3	15.16	582.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.95	0.07	50.88	9.35	8.58	109.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.64	0	1.67	0.61	0.34	3.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.7	0	13.96	10.08	2.6	33.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.26	0	1.56	2.57	0.76	7.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0	0.1	0.04	0.02	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0	0.19	0.04	0.02	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.46	0	5.83	0.48	0.2	6.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.02	0	5.14	6.05	1.56	16.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.17	0.35	1.58	0.13	4.06	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	702.8	105	629.6	507.1	78.8	2023.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2968.5	445.2	2653.2	2136.7	331.6	8535.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28	1	32.6	17.3	5.5	84.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	0.3	16.3	14.3	2.7	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	0.1	4.3	3.4	1.7	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	4.6	4.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	2.6	4.5	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	105.7	0	136.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.56	25.38	90.34	77.93	8.1	323.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.49	20.73	18.58	3.08	7.55	70.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.47	1.83	4.76	1.68	0	13.76	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.71
Sód [mg]	10%	NAN	1133.97	1.08	195.68	708.57	54	2093.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	343.83	426.6	761.46	302.86	0	1834.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	257.1	6.48	80.1	46	0	389.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	207.95	21.6	127.34	97.97	0	454.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.31	35.64	42.9	18.64	0	127.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.48	0.43	3.63	1.52	0	6.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	8.1	16.99	34.42	0	63.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.52	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.6	0.22	1.72	3.12	0	6.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.03	0.08	0.06	0	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.1	0.14	0.23	0	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.27	0.51	2.94	0.54	0	4.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	4.85	10.19	20.65	0	38.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0	0.54	1.96	0.15	5.23	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629	81.8	891	373.7	78.8	2054.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2651	345.8	3757.5	1573.1	331.6	8659.3	0
Białko [g]	10%	NAN	26.4	1.3	41.6	14.6	5.5	89.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	0.6	20.4	11.9	2.7	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.1	2.6	2.8	1.7	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	9.4	3.9	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	4.9	4.3	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	63	0	0	74.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.39	18.64	138.67	52.21	8.1	312.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	6.79	16.29	2.84	7.55	48.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	2.18	7.28	0.54	0	12.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.37
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	844.62	6.26	331.38	450.61	54	1686.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	150.49	731.04	135.13	0	1544.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.73	19.45	80.57	11.98	0	424.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	322.83	16.07	139.6	17.29	0	495.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.95	5.57	43.78	13.35	0	101.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.41	1.89	0.36	0	3.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.68	6.34	9.74	4.05	0	32.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.51	1.01	0	2.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	0.43	3.78	2.38	0	9.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.02	0.13	0.03	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.04	0.2	0.01	0	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	0.21	2.42	0.2	0	3.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.61	3.8	5.84	2.42	0	19.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.01	0.92	1.25	0.15	4.21	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	685.1	66.9	693.5	480.3	78.8	2004.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	282.5	2930.1	2030.6	331.6	8465.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	0.5	42.8	24.2	5.5	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.5	11.1	8.3	2.7	37.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	2.7	2.5	1.7	11.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	3.5	1.5	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	2.1	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0.9	0	83.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	16.33	109.05	77.35	8.1	321.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	13.09	16.89	3.64	7.55	61.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	2.7	7.1	0.54	0	15.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.8
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	2.7	234.38	938.7	54	2535.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	180.9	1165.41	178.33	0	2065.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	5.4	128.1	55.18	0	468.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	12.15	424.78	125.29	0	930.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	4.05	84.78	17.38	0	183.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.4	2.48	0.45	0	5.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	10.35	24.95	4.05	0	49.17	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.03	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.51	2.04	1.51	0	6.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.04	0.23	0.04	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.03	0.36	0.22	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.21	13.91	0.28	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	6.2	14.97	2.42	0	29.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.65	2.6	0.15	6.33	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	693.7	105	675.9	481.1	78.8	2034.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2928.1	445.2	2842.7	2033	331.6	8580.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	1	46.1	22.7	5.5	109	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	0.3	20.2	9.3	2.7	47.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0.1	3.7	2.7	1.7	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	8	1.4	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	5.1	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.6	0	147.9	0	0	275.6	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.27	25.38	82.14	76.76	8.1	301.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.04	20.73	15.42	2.2	7.55	59.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.83	9.74	0.7	0	16.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.06
Sód [mg]	10%	NAN	795.27	1.08	319.96	1350.27	54	2520.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	465.88	426.6	1901.88	112.45	0	2906.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.01	6.48	104.75	12.79	0	428.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	347.38	21.6	284.21	11.35	0	664.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.07	35.64	89.92	6.04	0	172.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.43	0.43	2.96	0.47	0	5.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	8.1	39.94	8.1	0	62.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0	0.67	1.01	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.83	0.22	3.01	1.81	0	6.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.29	0.02	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.1	0.29	0.03	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.42	0.51	6.78	0.31	0	8.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.85	23.96	4.85	0	37.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.2	0	0.88	3.75	0.15	6.3	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2012.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8487.5	0
Białko [g]	10%	NAN	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	120.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2126.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	1979.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	402.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	675.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	154.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	52.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	30.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.31	0