

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 21-27.10.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja 	<ol style="list-style-type: none"> Rw koktajl z wiśnią i bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa pomidorowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7% [składniki: mąka z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

<p>zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K#w łopatką konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Libella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>5. # kapusta z duszoną szynką 200.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier,</p>	<p>1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# pasta z groszku z koprem 100.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>8. K# 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>biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pasztet z soczewicy 80.00g składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 50.00g K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% K#d jogurt z płatkami owsianymi i słończnikiem 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słończnik nasiona 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 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% Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% K#o duszony kociołek w wersji wegetariańskiej 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 21%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 11%, Cebula 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Słończnik prażony S 4%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, 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# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

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 brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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] K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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 	<ol style="list-style-type: none"> K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19% 	<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 gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna 	<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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

(karoteny).]		<p>kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>		
Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25				
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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kiwi 70.00g 	<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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw ziemniaki duszone z z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

		<p>kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		
Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# surówka z buraków gotowanych 130.00g 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% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% K#o gulasz węgierski (z 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1% K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

<p>pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>szynką wieprzową) 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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: 7 - Niedziela, 2024-10-27

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 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# 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 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# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	744.3	154.4	718.8	496	150.9	2264.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3141.4	651.9	3026.3	2090.9	628.9	9539.6	104
Białko [g]	10%	110	31	7.2	33.6	24.6	3.7	100.4	91
Tłuszcz [g]	10%	73	15.3	3.1	21.4	13.4	9.7	63	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.5	1.9	6.6	3.6	0.8	18.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.4	0.6	9.2	3.6	5.2	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	0.1	2.4	4.2	2.7	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	9.4	57.1	40.5	0	121.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	123.28	24.81	100.02	69.83	12.71	330.67	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.62	22.49	16.1	4.03	2.46	69.71	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.79	0.91	4.19	1.36	1.23	13.51	63
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	1500	1323.43	85.59	805.44	848.25	13.05	3075.77	206
Potas [mg]	10%	4700	510.9	479.78	714.15	321.15	169.17	2195.18	47
Wapń [mg]	10%	800	351.46	230.04	94.28	36.11	24.05	735.96	93
Fosfor [mg]	10%	580	285.47	194.13	270.94	125.71	28.42	904.68	156
Magnez [mg]	10%	260	39.78	40.5	46.82	24.03	11.29	162.44	62
Żelazo [mg]	10%	8	0.73	0.4	2.26	1.46	0.48	5.35	66
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	5.62	43.26	13.68	24.08	97.1	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.01	0.78	1.82	0	3.66	36
witamina E [mg]	30%	8	1.92	0.18	2.29	2.06	2.36	8.84	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.11	0.08	0.53	0.07	0.02	0.83	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.48	0.35	0.28	0.14	0.05	1.32	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.57	0.43	5.93	3.84	0.25	11.04	100
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	3.37	25.95	8.21	14.44	58.26	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.67	0.23	2.23	2.35	0.03	7.68	228

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	920.8	205.2	620	489.2	88.9	2324.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3869.6	865.2	2608.3	2062.6	372.1	9778	105
Białko [g]	10%	110	38.5	6.3	39	17.2	5.4	106.4	97
Tłuszcz [g]	10%	73	31.1	3.7	17	12.6	4.7	69.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.8	1.2	3.3	2.7	3.1	19.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	10.1	0.7	7.2	3.8	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	8.1	0.9	3.9	4.3	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	98.2	25.9	0	138.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	126.61	38.82	83.24	77.32	6.21	332.21	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.97	16.86	12.52	4.16	6.21	59.74	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	9.88	4.56	11.37	1.55	0	27.37	127
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.92
Sód [mg]	10%	1500	1144.18	29.25	463.76	829.9	270	2737.1	182
Potas [mg]	10%	4700	786.2	283.23	2288.51	161.86	0	3519.82	75
Wapń [mg]	10%	800	406.75	19.98	122.68	27.66	0	577.08	71
Fosfor [mg]	10%	580	553.62	129.06	560.77	41.34	0	1284.79	221
Magnez [mg]	10%	260	123.86	38.88	136.91	11.94	0	311.61	121
Żelazo [mg]	10%	8	3.89	1.45	4.14	0.72	0	10.22	128
Witamina A [µg]	25%	500	13.2	10.35	156.21	24.54	0	204.31	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	0.92	1.13	0	3.09	30
witamina E [mg]	30%	8	5.01	0.89	4.23	2.55	0	12.7	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.39	0.15	0.35	0.03	0	0.94	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.6	0.07	0.63	0.08	0	1.4	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.52	0.43	11.02	0.35	0	13.34	121
Witamina C [mg]	55%	60	7.92	6.2	77.21	4.93	0	96.27	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.17	0.08	1.28	2.3	0.75	6.84	202

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	732	280.9	622.6	416.2	177.2	2229.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3085.4	1184.9	2620.2	1748.3	741.3	9380.3	101
Białko [g]	10%	110	34.4	8.1	21.3	19.2	9.3	92.4	82
Tłuszcz [g]	10%	73	17.9	5.6	18.6	16.2	8.8	67.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.3	1.4	2.5	3.6	2.3	16.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4	1.2	6.8	5.5	3.3	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.5	2.2	3.9	5.2	1.8	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	20.2	0	0	161.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	111.77	51.55	95.17	48.64	15.79	322.94	121
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	16.79	24.11	12.98	4.25	1.12	59.28	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.99	4.27	5.64	0.7	1.45	19.07	89
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.42
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	1500	1341.32	24.38	230.32	569.95	128.83	2294.82	153
Potas [mg]	10%	4700	509.64	581.66	525.84	112.45	149.72	1879.34	39
Wapń [mg]	10%	800	370.99	29.38	58.3	12.79	14.77	486.25	61
Fosfor [mg]	10%	580	360.44	193.27	204.18	11.35	103.38	872.63	150
Magnez [mg]	10%	260	53.73	92.43	76.05	6.07	48.73	277.02	107
Żelazo [mg]	10%	8	1.52	1.84	2.69	0.47	0.75	7.3	91
Witamina A [μg]	25%	500	6.18	8.1	54.23	8.1	4.69	81.31	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0	0.4	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	8	1.85	1.64	5.49	3.27	1.25	13.51	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.12	0.22	0.24	0.02	0.1	0.72	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.66	0.15	0.16	0.03	0.04	1.06	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.39	1.06	3.87	0.31	0.46	6.11	56
Witamina C [mg]	55%	60	3.7	4.85	32.54	4.85	2.81	48.79	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.72	0.06	0.63	1.58	0.35	5.73	170

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	729.6	283.3	767.6	497.4	149.8	2427.9	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3079.9	1194.7	3212.3	2097.9	625	10210	111
Białko [g]	10%	110	27.3	10.5	37.9	16.4	10.8	103.1	95
Tłuszcz [g]	10%	73	14.1	5.9	37.5	11.5	9.4	78.6	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.2	1.8	5.2	2.7	6.4	21.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.7	1.4	17.9	2.1	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.6	1.6	9.4	3.3	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	110.5	57	0	181.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	126.61	49.24	72.89	83.36	5.4	337.52	128
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.42	8.88	13.46	5.97	5.4	58.14	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.71	4.59	6.76	3.1	0	21.18	99
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.36
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.05
Sód [mg]	10%	1500	1114.75	39.48	248.64	938.62	54	2395.52	161
Potas [mg]	10%	4700	599.55	253.01	1596.08	548.38	0	2997.04	64
Wapń [mg]	10%	800	369.21	34.42	105.03	39.33	0	548.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	412.01	248.62	204.31	104.96	0	969.92	167
Magnez [mg]	10%	260	95.22	75.26	72.83	34.66	0	277.98	107
Żelazo [mg]	10%	8	1.31	2.29	2.53	1.34	0	7.49	94
Witamina A [μg]	25%	500	7.08	1.49	44.76	20.53	0	73.87	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.13	1.28	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	8	1.97	0.89	6.72	2.14	0	11.74	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.23	0.34	0.1	0	1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.5	0.09	0.28	0.16	0	1.05	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.6	0.49	4.71	1.55	0	9.36	85
Witamina C [mg]	55%	60	4.24	0.89	26.85	12.32	0	44.32	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.09	0.1	0.69	2.6	0.15	5.98	178

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	736	37.4	718.9	560.3	145.4	2198.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3101.6	158.2	3009.7	2355.8	611.8	9237.4	100
Białko [g]	10%	110	38	0.5	30.9	26.7	5.9	102.2	93
Tłuszcz [g]	10%	73	19.8	0.3	33.1	20.2	3.9	77.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.4	0	7.2	3.7	0.5	21.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.5	0	15.2	2.8	1.5	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0.1	7.5	3.3	0.8	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	84	108.7	0	208.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	102.72	8.75	78.67	68.12	22.84	281.12	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.01	5.73	11.42	2.9	3.02	42.1	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.96	1.32	8.84	0.55	2.85	16.54	77
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.01
Sód [mg]	10%	1500	1186.61	2.52	381.71	1262.73	31.07	2864.66	190
Potas [mg]	10%	4700	533.28	182.7	1528.16	109.41	119.26	2472.82	53
Wapń [mg]	10%	800	387.6	15.75	106.94	30.7	15.42	556.43	69
Fosfor [mg]	10%	580	333.89	20.16	327.89	76.49	23.26	781.7	135
Magnez [mg]	10%	260	47.34	9.45	99.85	19.53	9.03	185.22	71
Żelazo [mg]	10%	8	0.9	0.25	3.35	1.17	0.48	6.17	77
Witamina A [μg]	25%	500	7.29	30.97	71.17	4.15	4.48	118.07	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.85	1.53	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	8	1.73	0.09	5.52	1.71	0.73	9.8	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.14	0.01	0.29	0.03	0.04	0.53	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.02	0.39	0.18	0.03	1.17	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.57	0.29	6.07	0.12	0.41	7.49	68
Witamina C [mg]	55%	60	4.37	18.58	41.82	2.49	2.68	69.96	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.29	0	1.06	3.5	0.08	7.16	212

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	771.4	105	797.2	507.6	88.9	2270.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3253.9	445.2	3335.7	2133.3	372.1	9540.5	103
Białko [g]	10%	110	33.1	1	32.2	24.4	5.4	96.3	87
Tłuszcz [g]	10%	73	17.4	0.3	37.1	19	4.7	78.7	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	0.1	9.6	5.9	3.1	24.6	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0	17.5	6.7	0	28.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0	6.4	3.9	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	74.2	53.5	0	141.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	123.31	25.38	89.25	60.1	6.21	304.26	116
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.81	20.73	19.62	3.2	6.21	74.58	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	1.83	11.71	0.75	0	20.31	96
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.47
Sód [mg]	10%	1500	1373.32	1.08	721.34	969.27	270	3335.03	223
Potas [mg]	10%	4700	701.92	426.6	1470.14	249.03	0	2847.69	60
Wapń [mg]	10%	800	378.68	6.48	109.46	22.68	0	517.31	65
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	21.6	453.52	127.48	0	1106.31	191
Magnez [mg]	10%	260	104.8	35.64	126.89	18.37	0	285.71	110
Żelazo [mg]	10%	8	2.7	0.43	5.04	1.1	0	9.28	116
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	8.1	88.67	22.56	0	129.78	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	1.03	1.66	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	8	2.63	0.22	4.6	1.76	0	9.23	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.03	0.83	0.32	0	1.52	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.1	0.48	0.23	0	1.38	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.99	0.51	10.59	2.93	0	15.03	137
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	4.85	49.51	3.74	0	64.39	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.81	0	2	2.69	0.75	8.33	247

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	847	66.9	640.3	509.6	149.8	2213.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3565.7	282.5	2690.6	2147	625	9311	101
Białko [g]	10%	110	43.5	0.5	45.9	24.7	10.8	125.4	114
Tłuszcz [g]	10%	73	25.3	0.5	20.6	14.6	9.4	70.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.6	0	5.4	3.7	6.4	25.3	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.7	0	7.3	3.7	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	0.1	4.3	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	87.7	0.5	0	417.3	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	113.95	16.33	72.85	70	5.4	278.54	104
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.31	13.09	14.48	5.1	5.4	56.4	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.23	2.7	10.36	0.75	0	19.04	89
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.68
Sód [mg]	10%	1500	1543.35	2.7	368.79	1347.83	54	3316.68	222
Potas [mg]	10%	4700	580.46	180.9	1967.47	143.58	0	2872.42	61
Wapń [mg]	10%	800	396.25	5.4	155.27	38.94	0	595.88	75
Fosfor [mg]	10%	580	463.15	12.15	555.66	75.09	0	1106.06	191
Magnez [mg]	10%	260	59.99	4.05	124.11	8.63	0	196.79	76
Żelazo [mg]	10%	8	2.62	0.4	3.83	0.56	0	7.42	93
Witamina A [μg]	25%	500	201.05	10.35	99.71	8.48	0	319.6	64
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	0	1.02	1.02	0	4.56	45
witamina E [mg]	30%	8	2.22	0.51	3.68	2.6	0	9.02	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.04	0.4	0.03	0	0.63	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.92	0.03	0.62	0.15	0	1.73	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.42	0.21	17.84	0.36	0	18.85	171
Witamina C [mg]	55%	60	4.05	6.2	59.83	5.09	0	75.19	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.28	0	1.02	3.74	0.15	8.29	245

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2275.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9571	104
Białko [g]	10%	110	103.8	94
Tłuszcz [g]	10%	73	72.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	21	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	195.7	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	312.47	118
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	59.99	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	19.57	91
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2859.94	191
Potas [mg]	10%	4700	2683.47	57
Wapń [mg]	10%	800	573.84	72
Fosfor [mg]	10%	580	1003.73	173
Magnez [mg]	10%	260	242.4	93
Żelazo [mg]	10%	8	7.6	95
Witamina A [µg]	25%	500	146.29	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.43	34
witamina E [mg]	30%	8	10.69	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.88	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.3	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	11.6	105
Witamina C [mg]	55%	60	65.31	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.14	212