

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna 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: C2 Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, 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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-28				
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% 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 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<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 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%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza 	<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# pasta drobiowa pietruszkowa 100.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 200.00g 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>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 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>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>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 350.00g 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, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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>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. K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p>	<p>poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw galaretką z jajkiem i brokołami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IZZ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [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).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
--	--	---	--	--

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki:</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 szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11%</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>1. K#k makaron na zimno z mozzarellą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering durum, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8%</p>

<p>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 poędwica 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]</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>[składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja gotowane IŻŻ 7%, Kurczak 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 200.00g 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>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>[składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	--	---	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-31

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 350.00g 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 100.00g [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"> 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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 50.00g [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).] Jaja gotowane iżż 50.00g 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"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 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% 	<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] 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] # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Brokuły ugotowane 150.00g 	<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).] # 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"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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 350.00g 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 200.00g 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 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 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] K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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
<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%Cukinia baby, bez skóry 60.00gK# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]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%K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	<ol style="list-style-type: none">Banan 120.00g składniki: Banan 100%	<ol style="list-style-type: none">K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%K# makaron 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 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]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%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%	<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%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# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]	<ol style="list-style-type: none">K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-28

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%	2200	726.5	224.1	511.4	546.4	187	2195.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3061.8	948	2152.9	2301.3	782.1	9246.3	100
Białko [g]	10%	110	34.2	9	31.1	22.7	7.6	104.9	95
Tłuszcz [g]	10%	73	19.4	3.3	12.3	16.1	8.5	59.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	1.6	2.1	3.7	0.8	14.5	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	0.5	5	5.7	4.1	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	0	3	5.3	2.2	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	7.3	52.1	38.5	0	114.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	105.24	39.9	74.03	78.41	22.11	319.7	121
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.45	16.9	14.69	3.94	3.64	58.64	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.15	0.83	10.45	1.72	4.51	20.68	97
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.38
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	1500	1213.3	67.69	241.26	691.97	312.44	2526.69	169
Potas [mg]	10%	4700	652.98	400.1	1004.42	412.38	164.82	2634.73	57
Wapń [mg]	10%	800	413.32	179.02	89.37	33.14	24.29	739.15	92
Fosfor [mg]	10%	580	409.84	152.11	333.94	135.39	18.79	1050.1	181
Magnez [mg]	10%	260	50.18	33.75	75.13	32.36	10.44	201.89	77
Żelazo [mg]	10%	8	1.04	0.34	2.1	1.4	0.41	5.31	66
Witamina A [μg]	25%	500	13.37	4.89	28.13	17.49	4.19	68.09	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.01	0	1.78	0	2.85	29
witamina E [mg]	30%	8	3.06	0.15	3.2	2.97	1.75	11.15	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.06	0.19	0.09	0.02	0.56	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.67	0.28	0.26	0.13	0.03	1.38	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.03	0.36	12.46	4.04	0.25	18.17	164
Witamina C [mg]	55%	60	8.02	2.93	16.87	10.49	2.51	40.85	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.37	0.18	0.67	1.92	0.86	6.31	187

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%	2200	806.5	89.2	633.5	545.1	78.8	2153.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3398.8	376.7	2662.6	2294.8	331.6	9064.7	99
Białko [g]	10%	110	39.8	0.7	34.4	20.3	5.5	100.8	91
Tłuszcz [g]	10%	73	20.8	0.7	21.2	16.8	2.7	62.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.5	0	5	3.3	1.7	18.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0	6.9	2.2	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0.1	3.8	3.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	22	63.4	0	99.6	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	117.86	21.78	79.7	78.79	8.1	306.24	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.58	17.46	16.81	3.58	7.55	63	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.94	3.6	7.15	1.64	0	18.34	86
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.57
Sód [mg]	10%	1500	1263.97	3.6	241.79	944.16	54	2507.53	167
Potas [mg]	10%	4700	693.28	241.2	1238.21	306.36	0	2479.06	53
Wapń [mg]	10%	800	380.3	7.2	113.49	41.91	0	542.91	68
Fosfor [mg]	10%	580	506.67	16.2	217.52	78.2	0	818.6	141
Magnez [mg]	10%	260	108.58	5.4	72.44	25.49	0	211.92	82
Żelazo [mg]	10%	8	2.67	0.54	2.31	1.23	0	6.76	84
Witamina A [μg]	25%	500	7.3	13.8	23.62	27.2	0	71.93	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.31	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	8	2.39	0.68	2.91	2	0	8.01	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.05	0.22	0.06	0	0.67	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.04	0.25	0.14	0	1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.83	0.28	4.69	0.49	0	6.31	59
Witamina C [mg]	55%	60	4.38	8.27	14.17	16.32	0	43.16	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.51	0.01	0.67	2.62	0.15	6.26	186

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%	2200	775.2	96.3	664.6	534	142.9	2213.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3269.6	406.6	2782.6	2253.8	599.4	9312.2	99
Białko [g]	10%	110	32.3	4.1	38	17.8	6.5	98.8	90
Tłuszcz [g]	10%	73	17.9	1.9	28.2	12	6.3	66.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	1.2	4.1	2.4	2.6	16.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0	13.2	4.1	1.5	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.6	0	6.9	4.5	0.8	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	76.9	0	0	91	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	124.09	15.97	71.28	89.07	14.94	315.37	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.65	13.67	16.5	3.03	1.97	59.85	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.83	0.76	13.5	1.2	0.2	21.51	101
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.78
Sód [mg]	10%	1500	1324.9	36.45	328.96	655.64	165.41	2511.37	167
Potas [mg]	10%	4700	724.6	177.75	929.83	230.9	44.39	2107.48	45
Wapń [mg]	10%	800	377.87	2.7	118.94	11.67	9.39	520.58	64
Fosfor [mg]	10%	580	509.64	9	183.79	21.29	9.34	733.09	128
Magnez [mg]	10%	260	112.09	14.85	67.8	9.91	10.42	215.08	83
Żelazo [mg]	10%	8	2.59	0.17	3.16	0.59	0.22	6.75	84
Witamina A [μg]	25%	500	6.4	3.37	25.39	12.83	3.01	51.01	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.57	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	8	2.32	0.09	5.59	2.92	0.6	11.54	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.01	0.18	0.04	0	0.58	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.04	0.3	0.03	0.01	0.93	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.88	0.21	3.01	0.72	0.07	4.91	45
Witamina C [mg]	55%	60	3.84	2.02	15.23	7.69	1.8	30.61	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.68	0.1	0.91	1.82	0.45	6.27	186

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%	2200	854	123.3	505.9	521.4	129.7	2134.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3604.8	521.4	2126.4	2200.5	544.7	8997.9	98
Białko [g]	10%	110	35.7	1.1	24.3	25.8	6.4	93.5	85
Tłuszcz [g]	10%	73	18.5	0.6	15.6	12.2	4.9	51.9	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.9	0	4.1	5.2	0.4	15.9	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0	6.5	1.4	2.4	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	0.1	2.5	3.1	1.2	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	0	276.2	0	0.3	291.2	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	137.94	30.19	71.2	77.25	15.44	332.03	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.55	25.15	19.14	3.25	3.24	68.34	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.73	3.74	8.46	0.7	1.1	17.75	81
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.69
Sód [mg]	10%	1500	1359.36	4.44	410.96	1083.87	14.98	2873.62	191
Potas [mg]	10%	4700	593.82	294.48	1793.85	112.45	287.32	3081.94	65
Wapń [mg]	10%	800	386.21	36.59	191.9	12.79	33.98	661.5	83
Fosfor [mg]	10%	580	420.72	31.44	415.92	11.35	72.88	952.32	165
Magnez [mg]	10%	260	53.53	10.31	108.59	6.04	25.78	204.28	79
Żelazo [mg]	10%	8	1.24	0.74	5.56	0.47	0.54	8.57	108
Witamina A [µg]	25%	500	9.52	12.4	41.15	8.1	9.5	80.69	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0	1.63	1.01	0	3.7	37
witamina E [mg]	30%	8	2.63	0.84	2	1.81	0.99	8.29	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.05	0.29	0.02	0.07	0.6	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.62	0.08	0.7	0.03	0.1	1.55	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.88	0.41	5.59	0.31	0.44	7.65	70
Witamina C [mg]	55%	60	5.71	7.44	23.52	4.85	5.7	47.24	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.77	0.01	1.14	3.01	0.04	7.18	212

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%	2200	727.1	243.3	541.6	500.2	149.8	2162.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3067.4	1027.9	2279.9	2110.1	625	9110.5	99
Białko [g]	10%	110	32.6	6.8	38.5	21.6	10.8	110.5	101
Tłuszcz [g]	10%	73	17.2	3.5	14.6	12	9.4	56.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.3	1.2	3	3.3	6.4	20.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.1	0.7	5.4	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.6	0.8	3.7	4	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	0	119.3	55.3	0	317	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	111.91	47.87	67.63	77.01	5.4	309.83	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.24	24.5	10.01	3.03	5.4	60.19	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.09	3.69	7.54	1.4	0	15.74	73
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.79
Sód [mg]	10%	1500	1222.16	27.63	196.27	690.84	54	2190.9	146
Potas [mg]	10%	4700	615.18	528.93	1939.65	348.88	0	3432.65	72
Wapń [mg]	10%	800	404.7	21.06	94.46	27.52	0	547.76	69
Fosfor [mg]	10%	580	409.67	138.51	297.82	125.98	0	971.98	168
Magnez [mg]	10%	260	55.62	70.47	96.73	27.25	0	250.08	95
Żelazo [mg]	10%	8	1.77	1.48	2.98	1.17	0	7.42	93
Witamina A [μg]	25%	500	7.51	8.1	86.72	6.96	0	109.3	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0	0.4	1.78	0	3.85	39
witamina E [mg]	30%	8	1.9	0.6	2.59	1.86	0	6.97	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.17	0.14	0.3	0.08	0	0.71	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.71	0.14	0.31	0.13	0	1.3	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.64	0.73	6.02	3.31	0	10.72	98
Witamina C [mg]	55%	60	4.5	4.85	52.03	4.17	0	65.58	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	0.07	0.54	1.91	0.15	5.47	163

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%	2200	774.8	68.9	732.1	534.3	88.9	2199.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3268.4	290.5	3076.7	2254.8	372.1	9262.7	99
Białko [g]	10%	110	33	1.1	40.2	28.4	5.4	108.3	99
Tłuszcz [g]	10%	73	17.2	0.3	25.6	12.5	4.7	60.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	0	4.3	5.3	3.1	18.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0	11.5	1.4	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0.1	6.3	3.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	67.2	0	0	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	124.74	17.11	87.74	77.13	6.21	312.95	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.49	12.48	12.81	3.26	6.21	59.26	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	3.69	5.28	0.64	0	15.62	73
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.1
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	1500	1340.92	56.43	157.31	1233.72	270	3058.39	203
Potas [mg]	10%	4700	701.92	351.27	1012.27	103.81	0	2169.29	46
Wapń [mg]	10%	800	378.68	27.54	131.77	14.41	0	552.41	68
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	30.64	335.94	14.32	0	884.61	152
Magnez [mg]	10%	260	104.8	20.92	94.56	9.82	0	230.12	88
Żelazo [mg]	10%	8	2.7	0.56	3.83	0.44	0	7.55	95
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	7.04	46.38	4.94	0	68.83	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	8	2.63	0.47	4.88	1.58	0	9.57	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.05	0.24	0.02	0	0.65	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.06	0.37	0.03	0	1.03	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.99	0.47	12.63	0.15	0	14.26	129
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	4.22	27.82	2.97	0	41.29	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.72	0.15	0.43	3.42	0.75	7.64	226

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%	2200	746.7	105	690.9	500.6	149.8	2193.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3147.6	445.2	2905.7	2116.4	625	9240.1	100
Białko [g]	10%	110	35.2	1	44.8	27	10.8	119	109
Tłuszcz [g]	10%	73	18.7	0.3	20.3	8.7	9.4	57.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7	0.1	3	2.5	6.4	19.2	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	0	9.2	1.5	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.6	0	5.3	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	0	101.1	1	0	349.8	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	111.84	25.38	87.71	78.66	5.4	308.99	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.88	20.73	18.86	4.14	5.4	67.02	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.21	1.83	11.15	0.64	0	18.86	88
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.24
Sód [mg]	10%	1500	787.13	1.08	306.26	995.49	54	2143.97	142
Potas [mg]	10%	4700	622.17	426.6	2140.61	204.25	0	3393.64	72
Wapń [mg]	10%	800	382.11	6.48	123.05	60.58	0	572.23	72
Fosfor [mg]	10%	580	426.36	21.6	571.33	140.95	0	1160.24	201
Magnez [mg]	10%	260	55.38	35.64	133.5	10.63	0	235.15	90
Żelazo [mg]	10%	8	2.12	0.43	3.62	0.52	0	6.7	84
Witamina A [μg]	25%	500	6.4	8.1	41.67	10.35	0	66.53	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.16	0	0.67	1.03	0	3.87	39
witamina E [mg]	30%	8	1.95	0.22	4.22	1.98	0	8.39	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.03	0.4	0.04	0	0.65	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.8	0.1	0.48	0.27	0	1.66	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.5	0.51	20.42	0.61	0	22.06	202
Witamina C [mg]	55%	60	3.84	4.85	25	6.2	0	39.91	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	0	0.85	2.76	0.15	5.35	159

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2178.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9176.3	99
Białko [g]	10%	110	105.1	96
Tłuszcz [g]	10%	73	59.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	17.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	192	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	315.02	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	62.33	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	18.36	86
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	1500	2544.64	169
Potas [mg]	10%	4700	2756.97	59
Wapń [mg]	10%	800	590.93	74
Fosfor [mg]	10%	580	938.71	162
Magnez [mg]	10%	260	221.22	85
Żelazo [mg]	10%	8	7.01	88
Witamina A [µg]	25%	500	73.77	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	32
witamina E [mg]	30%	8	9.13	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.63	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.26	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	12.01	110
Witamina C [mg]	55%	60	44.09	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.36	188