

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 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: C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy,</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 300.00g 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z brokułami (nt) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10% [składniki: mąka z pszenicy durum], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K#w łopatkka 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>składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. Rw galaretkka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda,</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. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%,</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g 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>(rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>6. K#w polędwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 50.00g K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% K# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g 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 grysikowa na rosole 250.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% K#o lekkostrawny sos wege 300.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 20%, Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, k# Ser twarogowy chudy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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% 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#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 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"> Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% 	<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# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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]

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% 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# 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"> Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, Płatki owsiane 17% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g składniki: Dorsz mrożony 79%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, k# Makaron Świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14% [składniki: mąka z pszenicy durum], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1% K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. R w jabłko pieczone 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna typ 550 2%, k# Masło extra 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg 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%</p> <p>6. K#w polędwica sopočka 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>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	681.2	192.6	866.7	369.5	112.7	2223.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2875.5	813.3	3643.4	1557	474.3	9363.7	101
Białko [g]	10%	165	28.2	8.2	45.5	17.4	4.4	104	64
Tłuszcz [g]	10%	61	14.5	3.8	29.6	10.4	3.5	62	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.6	2.4	3.4	2.9	0.4	14.9	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	0	14.7	3	1.5	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0	8.1	3.9	0.8	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	81.9	30.3	0	127.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	110.77	31.94	107.59	52.12	16.43	318.88	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	25.16	27.35	16.72	2.2	2.68	74.14	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.15	1.53	6.52	1.28	1.23	13.72	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.76
Sód [mg]	10%	1500	1300.1	72.9	286.63	471.62	13.05	2144.32	143
Potas [mg]	10%	4700	575.67	355.5	1060.32	292.13	169.17	2452.8	53
Wapń [mg]	10%	800	385.98	5.4	96.52	30.68	24.07	542.68	68
Fosfor [mg]	10%	580	333.35	18	425.63	99.68	28.42	905.1	155
Magnez [mg]	10%	260	47.34	29.7	79.67	23.31	11.3	191.34	73
Żelazo [mg]	10%	8	0.99	0.35	2.54	1.24	0.48	5.63	70
Witamina A [µg]	25%	500	10.66	6.75	8.72	11.67	24.08	61.89	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	0.27	1.62	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	8	1.95	0.18	6	1.93	1.05	11.14	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.03	0.22	0.07	0.02	0.51	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.08	0.32	0.11	0.05	1.1	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.77	0.42	16.13	2.96	0.25	20.55	187
Witamina C [mg]	55%	60	6.39	4.05	5.23	7	14.44	37.13	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.61	0.2	0.79	1.31	0.03	5.36	158

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	821.8	89.2	589.4	473.1	88.9	2062.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3463.4	376.7	2480.9	1998.3	372.1	8691.6	94
Białko [g]	10%	165	42.1	0.7	35	20.4	5.4	103.7	62
Tłuszcz [g]	10%	61	21.2	0.7	16.2	9.7	4.7	52.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.6	0	2.4	3	3.1	17.3	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	0	7.7	1.4	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0.1	4.1	3.1	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	96.2	0	0	110.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	118.55	21.78	79.76	76.2	6.21	302.52	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	18.24	17.46	10.72	2.47	6.21	55.11	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.94	3.6	7.92	0.54	0	18.01	85
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	1500	1417.6	3.6	279.39	1291.05	270	3261.65	218
Potas [mg]	10%	4700	741.88	241.2	2236.79	135.13	0	3355.02	72
Wapń [mg]	10%	800	374.63	7.2	105.73	11.98	0	499.54	62
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	16.2	525.69	17.29	0	1062.89	184
Magnez [mg]	10%	260	104.53	5.4	133.37	13.33	0	256.63	98
Żelazo [mg]	10%	8	2.65	0.54	3.73	0.36	0	7.28	92
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	13.8	119.47	4.05	0	150.02	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.56	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	8	2.79	0.68	3.62	1.51	0	8.62	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.05	0.35	0.03	0	0.77	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.04	0.49	0.01	0	1.1	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.19	0.28	10.25	0.2	0	11.94	109
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	8.27	55.16	2.42	0	73.5	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.93	0.01	0.77	3.58	0.75	8.15	242

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	736.7	312.4	499.1	427.3	145.9	2121.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3105.6	1319.2	2103.1	1796.6	612	8936.7	96
Białko [g]	10%	165	34.3	9.7	13.7	18.8	6.5	83.3	50
Tłuszcz [g]	10%	61	17.6	5.1	13	15.5	5.5	56.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.3	1.8	1.8	3.5	0.5	14.1	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4	1	6.1	5.5	2.9	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.5	1.2	3.5	5.2	1.7	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	14.4	0	0.3	155.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	113.56	59.11	83.82	53.41	18.67	328.59	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	17.14	26.39	14.22	3.17	3.88	64.82	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.12	4.63	4.29	0.7	2.52	19.27	90
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.36
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.05
Sód [mg]	10%	1500	1119.92	40.9	133.96	461.95	44.87	1801.62	121
Potas [mg]	10%	4700	550.41	580.09	602.37	112.45	316.75	2162.1	46
Wapń [mg]	10%	800	370.18	28.35	72.89	12.79	44.27	528.5	67
Fosfor [mg]	10%	580	361.79	196.96	183.91	11.35	118.12	872.14	150
Magnez [mg]	10%	260	48.06	87.88	44.98	6.07	39.78	226.79	86
Żelazo [mg]	10%	8	1.52	2.01	2.22	0.47	1.41	7.65	96
Witamina A [μg]	25%	500	7.3	8.1	12.68	8.1	7.29	43.49	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0	0.28	1.01	0	2.96	30
witamina E [mg]	30%	8	1.87	0.79	2.92	3.27	1.23	10.09	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.13	0.2	0.14	0.02	0.17	0.69	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.66	0.15	0.16	0.03	0.18	1.21	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.44	0.84	2.96	0.31	0.82	5.38	49
Witamina C [mg]	55%	60	4.38	4.85	7.61	4.85	4.37	26.09	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.11	0.11	0.37	1.28	0.12	4.5	133

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	766.5	81.8	706	504.7	149.8	2208.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3236.3	345.8	2963.2	2132.2	625	9302.7	101
Białko [g]	10%	165	34.9	1.3	38.7	16.3	10.8	102.1	62
Tłuszcz [g]	10%	61	15.7	0.6	27.1	9	9.4	62.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.4	0.1	3.9	2.5	6.4	19.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.5	0	12.3	2.2	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0	7.3	3.3	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	113.3	61.7	0	189.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	123.09	18.64	80.14	90.81	5.4	318.1	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	17.57	6.79	12.72	4.53	5.4	47.04	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.67	2.18	6.75	2.86	0	15.47	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.72
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.56
Sód [mg]	10%	1500	1266.19	6.26	219.11	773.08	54	2318.65	155
Potas [mg]	10%	4700	606.81	150.49	1697.47	574	0	3028.79	64
Wapń [mg]	10%	800	352.45	19.45	119.3	38.92	0	530.14	66
Fosfor [mg]	10%	580	353.51	16.07	220.94	109.15	0	699.69	121
Magnez [mg]	10%	260	46.06	5.57	77.83	42.48	0	171.96	66
Żelazo [mg]	10%	8	1.08	0.41	2.79	1.4	0	5.69	72
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	6.34	35.55	19.15	0	73.75	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.29	1.31	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	8	2.22	0.43	4.98	1.9	0	9.54	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.14	0.02	0.25	0.11	0	0.54	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.48	0.04	0.29	0.15	0	0.98	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.16	0.21	4.99	1.45	0	7.84	71
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	3.8	21.33	10.77	0	43.54	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.51	0.01	0.6	2.14	0.15	5.79	171

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	741.5	257.6	680.3	372.2	171.9	2223.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3125.6	1084.7	2849.7	1567.2	724.1	9351.3	102
Białko [g]	10%	165	37.8	9.9	34.9	13	5.5	101.3	61
Tłuszcz [g]	10%	61	19.6	6.6	28.4	11.4	4.3	70.6	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.4	2.8	3.2	3.1	0.5	19.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	0.7	14.7	3.6	1.9	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0.9	8.1	3.7	1	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	21.5	105.7	0	142.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	104.8	41.66	77.31	54.49	28.58	306.85	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	19.52	18.74	16.26	4.07	5.16	63.78	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.09	4.06	12.4	0.58	2.07	22.22	104
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.27
Sód [mg]	10%	1500	1157.18	100.87	232.59	527.92	58.53	2077.12	139
Potas [mg]	10%	4700	615.63	247.73	1963.86	181.19	166.51	3174.94	68
Wapń [mg]	10%	800	381.93	183.29	142.43	27.19	24.9	759.75	95
Fosfor [mg]	10%	580	333.35	138.9	349.71	79.17	18.95	920.09	158
Magnez [mg]	10%	260	47.07	42.1	113.13	17.31	10.73	230.37	89
Żelazo [mg]	10%	8	0.93	1.51	3.69	1.08	0.43	7.66	96
Witamina A [μg]	25%	500	12.91	7.66	74.2	4.43	3.25	102.48	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.52	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	8	2.12	0.8	6.65	1.97	0.95	12.5	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.15	0.36	0.05	0.02	0.75	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.52	0.06	0.36	0.17	0.03	1.15	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.97	0.4	7.15	0.22	0.25	9.02	82
Witamina C [mg]	55%	60	7.74	4.59	44.52	2.66	1.95	61.49	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.21	0.28	0.64	1.46	0.16	5.19	153

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	774.8	243.3	637.9	572.1	88.9	2317.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3268.4	1027.9	2666.2	2408.3	372.1	9743.1	105
Białko [g]	10%	165	33	6.8	32.2	25.3	5.4	102.9	62
Tłuszcz [g]	10%	61	17.2	3.5	33.3	18.2	4.7	77.1	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	1.2	9	5.8	3.1	25	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0.7	15.9	6.7	0	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0.8	4.7	3.8	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	74.2	53.5	0	141.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	124.74	47.87	55.83	76.8	6.21	311.46	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	24.49	24.5	14.32	3.02	6.21	72.55	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	3.69	7.04	0.57	0	17.31	81
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.33
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.54
Sód [mg]	10%	1500	1340.92	27.63	327.09	916.77	270	2882.42	192
Potas [mg]	10%	4700	701.92	528.93	762.7	282.89	0	2276.44	48
Wapń [mg]	10%	800	378.68	21.06	52.74	19.06	0	471.54	59
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	138.51	264.58	115.06	0	1021.86	177
Magnez [mg]	10%	260	104.8	70.47	52.23	24.37	0	251.88	96
Żelazo [mg]	10%	8	2.7	1.48	2.43	0.97	0	7.6	95
Witamina A [µg]	25%	500	10.45	8.1	14.49	21.43	0	54.48	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	1.03	1.45	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	8	2.63	0.6	2.45	1.67	0	7.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.14	0.68	0.33	0	1.48	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.14	0.33	0.15	0	1.18	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.99	0.73	7.38	2.54	0	11.65	106
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	4.85	8.69	3.06	0	22.89	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.72	0.07	0.9	2.54	0.75	7.2	213

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	794.1	205.2	639.6	479.7	149.8	2268.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3348.6	865.2	2696.7	2021.7	625	9557.4	103
Białko [g]	10%	165	36.8	6.3	45	22.5	10.8	121.5	74
Tłuszcz [g]	10%	61	19	3.7	12.8	13.3	9.4	58.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7	1.2	5.3	3.5	6.4	23.6	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	0.7	2.4	3.7	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0.9	1.6	4.3	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	0	90.8	0.5	0	339	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	121.53	38.82	91.43	67.71	5.4	324.9	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	17.56	16.86	17.78	3.87	5.4	61.5	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.32	4.56	11.08	0.69	0	21.67	101
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.08
Sód [mg]	10%	1500	868.76	29.25	285.66	1105.55	54	2343.23	157
Potas [mg]	10%	4700	590.85	283.23	2325.51	183.54	0	3383.14	72
Wapń [mg]	10%	800	384.54	19.98	232.27	34.89	0	671.7	83
Fosfor [mg]	10%	580	423.39	129.06	631.12	75.09	0	1258.67	217
Magnez [mg]	10%	260	51.87	38.88	146.73	8.36	0	245.85	94
Żelazo [mg]	10%	8	2.2	1.45	4.18	0.51	0	8.35	104
Witamina A [μg]	25%	500	7.3	10.35	107.9	10.73	0	136.29	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.16	0	0.68	1.02	0	3.87	39
witamina E [mg]	30%	8	2.02	0.89	1.87	2.76	0	7.56	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.15	0.48	0.04	0	0.82	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.82	0.07	0.65	0.14	0	1.69	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.46	0.43	18.1	0.56	0	19.57	178
Witamina C [mg]	55%	60	4.38	6.2	64.74	6.44	0	81.77	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.41	0.08	0.79	3.07	0.15	5.85	173

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2203.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9278.1	100
Białko [g]	10%	165	102.7	62
Tłuszcz [g]	10%	61	62.8	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	19.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	172.4	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	315.9	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	62.7	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	18.24	85
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	56	-	55
Sód [mg]	10%	1500	2404.14	161
Potas [mg]	10%	4700	2833.32	60
Wapń [mg]	10%	800	571.98	71
Fosfor [mg]	10%	580	962.92	166
Magnez [mg]	10%	260	224.97	86
Żelazo [mg]	10%	8	7.12	89
Witamina A [μg]	25%	500	88.91	18
Witamina D [μg]	10%	10	3.07	31
witamina E [mg]	30%	8	9.54	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.79	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.2	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	12.28	112
Witamina C [mg]	55%	60	49.49	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.01	178