
Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 14-20.10.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczaan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 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"> Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Stonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta pomidorowo-jaglana 90.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-15

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 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 	<ol style="list-style-type: none"> Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Kefir krasnystaw 200.00g Stonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% K#o schab duszony w lubczyku 300.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<p>poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
Dzień: 3 - Środa, 2024-10-16				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Seler naciowy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Kasza orkiszowa S 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Brokuły ugotowane 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] K# pasta jajeczna z warzywami 80.00g 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>				
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-17				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] K# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17% 	<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] Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<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>(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z brązowym ryżem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] #morele suszone 20.00g [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki] Dynia pestki 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Jaja sadzone iżż 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twaróg półtłusty krajanka 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-19

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g 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%</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. K# jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p> <p>2. Słonecznik nasiona 15.00g</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 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%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [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. Pasztet z ciecierzycy 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. Ser mozzarella galbani 50.00g</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-20

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5% Dynia pestki 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# 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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#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] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	554.8	199.7	576	507.9	149.8	1988.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2338.2	839.8	2422.9	2140.1	625	8366.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.1	21.1	39.3	32	10.8	140.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	6.2	16.4	11.4	9.4	56.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	0.6	2.4	2.3	6.4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.1	1.1	7.5	2	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	4.1	4.6	4.5	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.3	0	88.6	0.3	0	97.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.63	16.23	72.67	73.74	5.4	243.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.84	10.8	12.97	9.21	5.4	51.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	2.97	9.8	8.98	0	28.58	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.52
Sód [mg]	10%	NAN	900.68	68.8	635.58	805.24	54	2464.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	458.99	614.65	1133.96	507.46	0	2715.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	262.36	33.88	96.12	74.1	0	466.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	362.36	143.63	550.78	308.65	0	1365.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.8	62.86	147.97	104.07	0	347.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.98	1.46	3.32	3.86	0	9.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	34.5	15.46	13.17	0	77.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.26	1.01	0	2.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	4.62	3.13	2.61	0	12.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.26	0.46	0.35	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.1	0.33	0.26	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	2.58	19.8	5.12	0	28.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	20.7	9.27	6.73	0	45.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	0.19	1.76	2.23	0.15	6.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	599.2	195.3	637.4	473.6	86.9	1992.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2519.2	817.3	2685.3	1993.3	369.4	8384.8	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	11.2	37.6	20.8	16.2	122.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	9.6	17.3	11	0	57.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	2.9	5.8	2.7	0	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	1.1	3.1	2.4	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	3.9	1.7	4.7	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	15.1	38	0	59.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.3	16.73	84.87	78.5	5.53	258.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.35	11.34	11.94	4.03	5.53	43.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.59	1.57	4.35	11.57	0	24.1	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.63
Sód [mg]	10%	NAN	1206.01	76.45	539.06	1095.94	54	2971.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	383.81	290.2	258.91	769.82	0	1702.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	190.32	28.48	38.01	67.74	0	324.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	240.79	125.64	76.32	326.66	0	769.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	55.66	19.2	112.06	0	239.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	0.88	1.12	4.33	0	7.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.97	11.62	21.66	22.54	0	64.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.29	1.19	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.03	3.4	1.08	3.23	0	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.08	0.38	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.06	0.1	0.23	0	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	1.39	1.74	6.43	0	10.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	6.97	12.99	13.52	0	38.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.21	1.49	3.04	0.15	7.42	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	620.7	94.4	681.8	564.6	149.8	2111.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2611.5	400.7	2871.6	2371.5	625	8880.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35	16.6	61.1	30.1	10.8	153.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0	16.7	18.6	9.4	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	0	3.7	7.5	6.4	23.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	6.3	3.6	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	0	4	5.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	118.1	84.5	0	254.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.61	7.15	76.67	73.78	5.4	248.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.42	5.67	15.47	6.2	5.4	48.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.4	0.81	10.12	9.44	0	29.77	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.93
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.22
Sód [mg]	10%	NAN	1087.69	81.9	262.95	1023.18	54	2509.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.5	144	1840.28	510.38	0	3134.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	278.34	18.45	223.5	56.55	0	576.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	301.21	11.7	917.73	315.01	0	1545.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.21	5.4	240.6	95.53	0	385.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.48	0.18	5.18	4	0	10.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	17.41	1.27	83.75	11.93	0	114.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.61	0	0.28	1.42	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	0.06	3.87	3.24	0	9.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.01	0.67	0.33	0	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.03	0.72	0.24	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.04	0.21	23.53	5.6	0	32.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.44	0.76	50.25	7.16	0	68.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.02	0.22	0.73	2.84	0.15	6.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	626.5	162	619.4	569.3	130.9	2108.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2636.4	678.7	2597	2390.8	548.1	8851.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	11.1	30.2	33.3	14.8	122.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	7.6	24.7	18.9	6.7	76.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	3.5	5.5	4.4	4.4	25.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	1.5	10.5	4.8	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.3	5.8	6.2	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	126.9	84.3	47.1	0	268.7	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.26	12.69	73.51	71.41	2.7	246.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.91	11.29	21.22	4.64	2.02	53.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.44	1.08	9.15	10.2	0	27.87	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.16
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.4
Sód [mg]	10%	NAN	1158.31	155.25	356.24	789.35	324	2783.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.54	301.94	1199.81	860.88	0	2771.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	269.38	187.19	168.85	65.97	0	691.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	220.6	92.25	207.43	489.05	0	1009.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.77	11.69	61.16	123.4	0	230.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.74	1.26	2.2	3.96	0	8.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	17.25	34.98	13.02	0	74.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.61	0.42	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.75	1.03	4.61	4.08	0	11.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.06	0.21	0.4	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.22	0.27	0.29	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	0.87	3.52	15.21	0	19.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	10.35	20.99	7.81	0	44.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	0.43	0.98	2.19	0.89	6.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	682.4	218.2	532.3	551.5	88.9	2073.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2868.8	918.1	2229.3	2314.3	372.1	8702.8	0
Białko [g]	10%	NAN	39.8	20.4	25.3	26.9	5.4	117.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.3	6.3	22.4	18.9	4.7	74.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.7	1.1	7.9	5.4	3.1	28.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	2	8.3	5.6	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	2.8	2.7	6.5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.4	0	285.2	0	0	293.7	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.31	20.96	62.64	74.55	6.21	248.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	11.24	9.08	3.68	6.21	43.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.6	2.56	10.56	12.42	0	33.16	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.49
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.77
Sód [mg]	10%	NAN	1062.82	57.33	380.47	1117.65	270	2888.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	430.12	409.23	762.59	397.02	0	1998.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	233.24	30.82	140.61	63.57	0	468.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	255.93	180.81	270.78	267.54	0	975.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.91	80.46	59.28	108.61	0	309.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.08	2.67	3.96	3.62	0	11.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.28	4.75	28.12	6.49	0	48.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.52	1.01	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	3.15	2.03	3.85	0	10.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.05	0.19	0.3	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.33	0.09	0.56	0.13	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.61	1.04	2.62	5.26	0	10.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	2.85	16.87	3.89	0	29.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.95	0.15	1.05	3.1	0.75	7.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	588.5	354.4	625.3	584.4	86.9	2239.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2471.2	1488.7	2626.9	2450.8	369.4	9407.3	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	14.8	31.7	25.5	16.2	115.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	12.3	21.5	22.2	0	77.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.9	5.4	9.2	0	22.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	2.5	9	4.2	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	5.4	3	6.5	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	45.4	19.4	0	72.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.84	48.3	79.71	75.68	5.53	285.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.8	7.77	8.31	2.96	5.53	37.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.03	4.53	7.3	10.27	0	29.15	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.7
Sód [mg]	10%	NAN	643.66	53.5	258.49	964.02	54	1973.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	525.68	311.71	493.27	475.78	0	1806.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.8	46.84	20.34	61.07	0	372.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.37	339.66	178.47	287.59	0	1174.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.4	118.12	31.52	97.23	0	306.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.91	2.67	1.58	3.77	0	9.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	19.03	0	19.02	10.49	0	48.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.93	1.44	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.03	3.67	1.75	3.81	0	13.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.37	0.33	0.32	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.11	0.24	0.18	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	1.33	5.21	5.44	0	12.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.42	0	11.41	6.29	0	29.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.78	0.14	0.71	2.67	0.15	4.93	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	679.5	315.2	736.9	475.6	77.7	2285.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2847.2	1322.7	3099	2000.3	330.4	9599.9	0
Białko [g]	10%	NAN	36.6	12.7	51.5	24.8	12.4	138.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	29.4	12	22.9	12.9	0	77.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	2.7	6.1	4.9	0	27.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	3	8.1	1.9	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.1	4.6	4.6	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	100.8	0	0	422.3	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.27	40.88	85.43	69.82	7.02	274.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.09	5.17	17.95	2.88	7.02	47.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.27	4.14	8.6	9.81	0	30.83	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.2
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.7
Sód [mg]	10%	NAN	661.1	36.58	442.52	1120.23	54	2314.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.74	305.5	1249.04	477.58	0	2639.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	229.75	38.22	98.15	48.43	0	414.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.2	362.81	458.81	264.61	0	1565.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	87.93	133.78	86.51	92.8	0	401.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.34	3.47	2.69	3.65	0	14.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	202.94	0	19.98	13.5	0	236.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.98	3.94	3.74	2.97	0	13.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.28	0.25	0.32	0	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.11	0.38	0.14	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.87	0.97	17.85	5.6	0	28.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.19	0	11.99	8.1	0	25.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.83	0.1	1.22	3.11	0.15	5.78	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2114.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8884.7	0
Białko [g]	10%	NAN	130.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	68.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	23.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	209.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	258	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	29.06	0
% energii z białka	10%	30	-	30
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	40	-	41
Sód [mg]	10%	NAN	2557.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	2395.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	473.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1200.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	317.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.39	0