

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-04
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-04				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier,</p>	<p>1. Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, Płatki owsiane 17%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Herbatka czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbatka czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>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# 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>8. 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>uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. K#o farsz - twarożkowy 150.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Śmietana 12% Krasnystaw 38% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cukier 2%</p>	<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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>6. Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p>	<p>1. R w jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka</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,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat 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. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. K#w połówka 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>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%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</p> <p>7. K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2%</p>	<p>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. Rw pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-06

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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masto (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 70.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. K# ptasie mleczko 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. K# sos warzywny jasny z kurczakiem 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3%</p> <p>5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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), masto (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 80.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14% [składniki: mąka z pszencicy 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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-07

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w 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, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkami sosu koperkowego 150.00g 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% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta jajeczna z warzywami 50.00g 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% 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 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

<p>8. K# dżem brzoskwiowy 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>E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa ziemniaczana z pietruszką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw marchewka, gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] K# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K#w poledwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-04

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%	2000	612.3	162.3	582.2	498.9	139.1	1995	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2585.3	684.7	2447.2	2110.2	582.5	8410.1	100
Białko [g]	10%	100	25.9	3.9	31.6	26.7	8.6	97	98
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	2.5	20.6	8	6.7	50.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	0.4	10.1	2.3	0.6	18	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.7	4.1	1.4	3.7	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	0.9	2	3.1	1.9	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	103.8	0	18	133.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	100.3	32.88	68.87	80.09	11.3	293.47	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.97	9.97	16.7	6.99	1.34	55.98	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	4.06	2.85	0.54	0.62	11.06	38
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.5
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	3.67	181.93	1053.45	25.64	2437.33	122
Potas [mg]	10%	4700	450.57	247.73	258.68	135.13	263.97	1356.11	30
Wapń [mg]	10%	900	285.4	21.29	97	11.98	8.59	424.27	47
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	138.9	186.85	17.29	114.52	703.91	121
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	42.1	24.42	13.33	21.98	137.96	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	1.51	1.82	0.36	0.46	5.01	79
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	7.66	50.34	4.05	3.2	75.24	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.79	1.01	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.8	1.04	1.51	1.35	6.62	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.15	0.11	0.03	0.03	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.06	0.27	0.01	0.06	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.4	2.34	0.2	1.92	5.53	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	4.59	0.27	2.42	1.92	15.21	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.01	0.5	2.92	0.07	6.09	135

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-05

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%	2000	703.9	66.9	788	398.1	78.8	2035.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2965.3	282.5	3325	1673.7	331.6	8578.3	101
Białko [g]	10%	100	32.3	0.5	42.5	15.4	5.5	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	56	19	0.5	16.1	14.5	2.7	53	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.4	0	6.6	4.6	1.7	19.5	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	0	4.1	5.4	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	0.1	1.9	3.6	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	71.2	40.1	0	248.7	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	103.17	16.33	121.79	51.71	8.1	301.11	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.03	13.09	17.39	2.06	7.55	53.14	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	2.7	7.47	0.67	0	15.8	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.76
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.87
Sód [mg]	10%	2000	1343.71	2.7	281.35	474.21	54	2155.98	108
Potas [mg]	10%	4700	628.86	180.9	950.78	214.63	0	1975.17	42
Wapń [mg]	10%	900	293.23	5.4	80.64	19.72	0	399	45
Fosfor [mg]	10%	580	441.37	12.15	308.52	87.65	0	849.69	146
Magnez [mg]	10%	304.5	81.38	4.05	67	18.1	0	170.54	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	0.4	2.34	0.9	0	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	10.35	49.91	17.98	0	90.32	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.44	1.34	0	3.44	33
witamina E [mg]	30%	9	2.74	0.51	1.99	1.7	0	6.96	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.04	0.21	0.25	0	0.77	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.03	0.29	0.13	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	0.21	10.99	1.91	0	14.15	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	6.2	29.94	3.44	0	46.85	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	0	0.78	1.31	0.15	5.38	120

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-06

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%	2000	651.4	185.6	538.7	461.7	137.5	1975.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2746.8	785.2	2265	1948.3	579.3	8324.8	99
Białko [g]	10%	100	28.1	8.8	27.7	15.2	4.4	84.4	84
Tłuszcz [g]	10%	56	15.2	2.8	15.1	10.8	3.4	47.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	1.8	2.9	2.3	0.4	12.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	0	6.4	3.5	1.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	0	3.8	4.2	0.8	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	51.5	0	0	62.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	103.29	31.05	78.5	76.28	22.86	311.99	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.48	30.47	14.98	2.3	4.13	67.37	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.71	0	11.33	1.14	1.65	19.85	67
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	2000	818.76	61.95	248.4	570.5	46.82	1746.44	87
Potas [mg]	10%	4700	457.97	0	1341.48	175.24	133.21	2107.93	46
Wapń [mg]	10%	900	287.76	0.19	133.77	15.14	19.92	456.79	51
Fosfor [mg]	10%	580	285.13	0	352.89	19.3	15.16	672.5	116
Magnez [mg]	10%	304.5	40.95	0.07	89.39	9.35	8.58	148.37	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.64	0	3.03	0.61	0.34	4.64	72
Witamina A [μg]	25%	565	6.7	0	39.88	10.08	2.6	59.28	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.26	0	3.85	2.57	0.76	9.45	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0	0.26	0.04	0.02	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0	0.33	0.04	0.02	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.46	0	11.04	0.48	0.2	12.19	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.02	0	23.93	6.05	1.56	35.57	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.17	0.69	1.58	0.13	4.36	97

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.7	105	587.7	473.1	78.8	1953.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2992.6	445.2	2480	1997.6	331.6	8247.2	97
Białko [g]	10%	100	27.9	1	31	18.2	5.5	83.9	84
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	0.3	12.7	10.2	2.7	39.5	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	0.1	3.9	2.8	1.7	13.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	4	2.5	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.2	0	2.3	3.5	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	61	52.8	0	124.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	121.54	25.38	89.03	77.36	8.1	321.42	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.52	20.73	17.19	3	7.55	69.02	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.47	1.83	3.94	0.72	0	11.97	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	65.13
Sód [mg]	10%	2000	1209.57	1.08	189.5	913.81	54	2367.97	118
Potas [mg]	10%	4700	343.83	426.6	941.75	135.48	0	1847.67	39
Wapń [mg]	10%	900	257.1	6.48	110.55	20.4	0	394.53	44
Fosfor [mg]	10%	580	207.95	21.6	318.64	42.29	0	590.48	102
Magnez [mg]	10%	304.5	30.31	35.64	63.73	8.03	0	137.72	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.48	0.43	3.38	0.83	0	5.14	81
Witamina A [µg]	25%	565	4.19	8.1	14.09	8.29	0	34.68	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.26	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	1.6	0.22	1.56	2.04	0	5.44	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.03	0.15	0.03	0	0.3	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.1	0.28	0.11	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.27	0.51	10.78	0.32	0	11.89	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	4.85	8.45	4.97	0	20.81	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0	0.52	2.53	0.15	5.91	132

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	629.3	81.8	856.9	373.7	78.8	2020.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2652.2	345.8	3612.8	1573.1	331.6	8515.8	101
Białko [g]	10%	100	26.5	1.3	40.7	14.6	5.5	88.8	90
Tłuszcz [g]	10%	56	16.8	0.6	20.4	11.9	2.7	52.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	0.1	2.6	2.8	1.7	12.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	9.4	3.9	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	0	4.9	4.3	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	63	0	0	74.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	94.44	18.64	131.11	52.21	8.1	304.52	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.09	6.79	16.2	2.84	7.55	48.49	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.99	2.18	7.28	0.54	0	12.99	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.21
Sód [mg]	10%	2000	845.2	6.26	331.38	450.61	54	1687.47	85
Potas [mg]	10%	4700	533.26	150.49	731.04	135.13	0	1549.94	33
Wapń [mg]	10%	900	315.06	19.45	80.57	11.98	0	427.07	47
Fosfor [mg]	10%	580	323.42	16.07	139.6	17.29	0	496.4	86
Magnez [mg]	10%	304.5	39.94	5.57	43.78	13.35	0	102.66	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.94	0.41	1.89	0.36	0	3.62	57
Witamina A [μg]	25%	565	14.88	6.34	9.74	4.05	0	35.02	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.51	1.01	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	3.06	0.43	3.78	2.38	0	9.66	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.02	0.13	0.03	0	0.33	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.04	0.2	0.01	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.93	0.21	2.42	0.2	0	3.77	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.93	3.8	5.84	2.42	0	21.01	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.01	0.92	1.25	0.15	4.21	93

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	685.1	66.9	624.2	494.5	130.9	2001.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	282.5	2635.8	2088.2	548.1	8445	100
Białko [g]	10%	100	28.8	0.5	40.1	22.4	14.8	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	56	15.1	0.5	10.8	10.7	6.7	43.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	0	2.6	4	4.4	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	3.5	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	0.1	2.1	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0	0	82.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.98	16.33	95.07	77.26	2.7	302.36	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.58	13.09	16.06	3.37	2.02	55.14	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	2.7	7.1	0.54	0	15.34	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.73
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	2.7	234.29	932.85	324	2800.03	140
Potas [mg]	10%	4700	540.75	180.9	1165.39	135.13	0	2022.18	44
Wapń [mg]	10%	900	280.18	5.4	127.56	11.98	0	425.14	47
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	424.78	17.29	0	822.24	141
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	4.05	84.58	13.33	0	179.12	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.4	2.45	0.36	0	5.29	82
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	10.35	24.95	4.05	0	49.17	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.41	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.51	2.04	1.51	0	6.46	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.23	0.03	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.36	0.01	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.21	13.91	0.2	0	15.13	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	6.2	14.97	2.42	0	29.5	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0	0.65	2.59	0.89	7	156

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	646.2	105	675.9	490.9	78.8	1997	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2726.6	445.2	2842.7	2073	331.6	8419.4	100
Białko [g]	10%	100	32	1	46.1	22.7	5.5	107.4	108
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	0.3	20.2	10.5	2.7	48	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	0.1	3.7	3.3	1.7	14.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	0	8	1.4	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.4	0	5.1	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.6	0	147.9	0	0	275.6	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	99.5	25.38	82.14	76.72	8.1	291.84	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.95	20.73	15.42	2.25	7.55	59.92	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.99	1.83	9.74	0.7	0	16.27	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.5
Sód [mg]	10%	2000	713.91	1.08	319.96	1476.27	54	2565.22	129
Potas [mg]	10%	4700	465.88	426.6	1901.88	112.45	0	2906.83	61
Wapń [mg]	10%	900	304.01	6.48	104.75	12.79	0	428.04	48
Fosfor [mg]	10%	580	347.38	21.6	284.21	11.35	0	664.55	115
Magnez [mg]	10%	304.5	41.07	35.64	89.92	6.04	0	172.68	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	0.43	2.96	0.47	0	5.3	82
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	8.1	39.94	8.1	0	62.81	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0	0.67	1.01	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	1.83	0.22	3.01	1.81	0	6.88	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.29	0.02	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.1	0.29	0.03	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.42	0.51	6.78	0.31	0	8.03	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	4.85	23.96	4.85	0	37.69	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.98	0	0.88	4.1	0.15	6.41	143

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1997	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8420.1	100
Białko [g]	10%	100	95	95
Tłuszcz [g]	10%	56	47.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	303.82	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	58.44	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.75	49
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2251.49	113
Potas [mg]	10%	4700	1966.55	42
Wapń [mg]	10%	900	422.12	47
Fosfor [mg]	10%	580	685.68	118
Magnez [mg]	10%	304.5	149.86	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.07	79
Witamina A [µg]	25%	565	58.08	10
Witamina D [µg]	10%	10	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	7.35	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.1	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.52	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.62	125