

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.11.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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% 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 jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 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% 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] Brokuły ugotowane 150.00g K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 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 łopatka 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12

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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# 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# serek wiejski krasnystaw 70.00g [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"> K# koktajl wieloowocowy 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 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 catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone z 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] #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cafe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-13

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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] # 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 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, 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: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i 	<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 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% 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] K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g 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% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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]

diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

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 kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# 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"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] 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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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 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 (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 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>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).]</p>			<p>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. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [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>	
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15

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 brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>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>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</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 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]</p> <p>3. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</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. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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 kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 17% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16

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 płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# twarózek (chudy) z natką pietruszki 70.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# 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"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko 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 proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 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% K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]
--	---	---	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17

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 kaszą orkiszową 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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# 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] 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] Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 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] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#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] 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"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

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

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	733.8	205.2	680.8	504.6	149.8	2274.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3093.3	865.2	2843.3	2127.5	625	9554.4	103
Białko [g]	10%	110	33.4	6.3	31	26.4	10.8	108	98
Tłuszcz [g]	10%	73	18.7	3.7	37.7	13.5	9.4	83.1	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.8	1.2	8.7	5.2	6.4	27.5	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.1	0.7	19.2	1.4	0	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.6	0.9	6.6	3.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.7	0	74.3	0	0	89.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	109.99	38.82	57.24	69.52	5.4	280.99	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.39	16.86	11.06	3.79	5.4	56.51	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	4.07	4.56	5.98	0.51	0	15.13	70
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.72
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	34.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.25
Sód [mg]	10%	1500	879.72	29.25	172.8	1431.18	54	2566.96	172
Potas [mg]	10%	4700	553.64	283.23	1536.41	70.06	0	2443.35	52
Wapń [mg]	10%	800	385.17	19.98	103.78	14.41	0	523.35	65
Fosfor [mg]	10%	580	362.56	129.06	403.71	11.89	0	907.22	157
Magnez [mg]	10%	260	43.88	38.88	95.26	6.04	0	184.07	71
Żelazo [mg]	10%	8	0.89	1.45	3.47	0.39	0	6.22	77
Witamina A [µg]	25%	500	13.11	10.35	78.95	4.72	0	107.15	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0	1.02	1.01	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	8	2.9	0.89	4.71	1.59	0	10.1	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.12	0.15	0.81	0.01	0	1.1	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.63	0.07	0.48	0.03	0	1.22	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.66	0.43	9.2	0.1	0	10.4	95
Witamina C [mg]	55%	60	7.87	6.2	47.37	2.83	0	64.29	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0.08	0.48	3.97	0.15	6.41	190

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-12

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	788.4	141.8	913.5	384.7	139.5	2368.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3323.8	599.8	3839.1	1620.4	584	9967.3	107
Białko [g]	10%	110	33	4.2	35.8	12.6	5.6	91.4	83
Tłuszcz [g]	10%	73	19.3	1.8	31.7	10.6	6.5	70	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.4	1	4.8	2.6	0.6	16.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0.3	13.9	2.1	3.3	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0	7.4	3.3	1.8	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	4.5	36.2	57	0	111.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	123.49	27.65	124.66	61.31	15.2	352.33	133
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.97	21.91	15.55	5.07	0.31	67.84	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.8	1.14	7.24	3.35	1.45	19.01	89
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.77
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.42
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.81
Sód [mg]	10%	1500	1004.23	68.17	581.24	682.03	485.96	2821.66	188
Potas [mg]	10%	4700	659.53	393.52	1048.07	550.81	139.19	2791.13	59
Wapń [mg]	10%	800	380.3	112.05	61.54	41.76	15.98	611.64	77
Fosfor [mg]	10%	580	504.24	100.8	202.43	104.42	104.99	1016.9	175
Magnez [mg]	10%	260	104.8	33.07	67.53	34.93	62.9	303.24	116
Żelazo [mg]	10%	8	2.62	0.36	2.37	1.48	0.84	7.68	98
Witamina A [μg]	25%	500	7.08	5.81	70.65	21.66	7.73	112.95	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.31	1.28	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	8	2.4	0.17	5.43	2.2	1.2	11.43	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.31	0.05	0.24	0.1	0.1	0.82	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.2	0.25	0.17	0.03	1.22	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.78	0.4	3.63	1.55	0.46	6.85	62
Witamina C [mg]	55%	60	4.24	3.48	32.6	12.99	2	55.34	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.78	0.18	1.61	1.89	1.34	7.05	209

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-13

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	752.6	243.3	661.1	458.7	149.8	2265.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3172.3	1027.9	2778.4	1934.2	625	9538	103
Białko [g]	10%	110	38.9	6.8	43.2	16.2	10.8	116	105
Tłuszcz [g]	10%	73	17.8	3.5	21.1	12.2	9.4	64.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.3	1.2	3.6	3.2	6.4	20.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4	0.7	9.7	3.2	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	0.8	5.5	3.6	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.6	0	84.8	84.5	0	225	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	112.94	47.87	79.47	71.17	5.4	316.85	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.27	24.5	20.35	5.29	5.4	73.83	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.83	3.69	9.94	0.49	0	21.97	102
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.23
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.99
Sód [mg]	10%	1500	1195.36	27.63	425.05	875.76	54	2577.81	172
Potas [mg]	10%	4700	671.22	528.93	2076.66	146.87	0	3423.68	72
Wapń [mg]	10%	800	363.12	21.06	220.31	22.53	0	627.03	79
Fosfor [mg]	10%	580	366.99	138.51	599.42	61.39	0	1166.32	201
Magnez [mg]	10%	260	50.22	70.47	141.7	8.95	0	271.36	104
Żelazo [mg]	10%	8	1.34	1.48	3.64	0.91	0	7.39	93
Witamina A [μg]	25%	500	12.64	8.1	67.39	7.28	0	95.41	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0	0.28	1.42	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	8	2.19	0.6	4.93	2.13	0	9.86	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.14	0.51	0.03	0	0.86	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.14	0.57	0.14	0	1.43	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.91	0.73	18.41	0.31	0	22.37	203
Witamina C [mg]	55%	60	7.58	4.85	40.43	4.37	0	57.25	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.32	0.07	1.18	2.43	0.15	6.44	191

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-14

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%	2200	705.5	66.9	718.2	501.2	138	2130	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2971.3	282.5	3008.6	2111.7	577.4	8951.8	97
Białko [g]	10%	110	36.8	0.5	31.7	21.8	8.7	99.7	90
Tłuszcz [g]	10%	73	19.5	0.5	30.6	14.4	6.8	72	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.3	0	6.1	4.2	0.7	19.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.5	0	13.8	1.5	3.7	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0.1	7.6	3.1	2	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	85.3	0.1	18	118.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	98.15	16.33	84.59	71.58	11.05	281.72	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.68	13.09	21.39	5.92	1.42	60.51	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.39	2.7	11.38	1.16	1.4	22.03	103
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.84
Sód [mg]	10%	1500	1355.81	2.7	353.6	1223.59	26.13	2961.85	198
Potas [mg]	10%	4700	533.28	180.9	2196.07	174.82	282.25	3367.34	72
Wapń [mg]	10%	800	387.6	5.4	190.31	26.17	11.29	620.79	77
Fosfor [mg]	10%	580	333.89	12.15	351.44	39.66	128.64	865.78	150
Magnez [mg]	10%	260	47.34	4.05	113.77	9.71	33.89	208.77	81
Żelazo [mg]	10%	8	0.9	0.4	3.24	0.46	0.53	5.55	70
Witamina A [μg]	25%	500	7.29	10.35	61.77	7.67	5.97	93.06	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.42	1.01	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	8	1.73	0.51	5.71	1.83	1.38	11.18	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.14	0.04	0.38	0.03	0.08	0.69	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.03	0.39	0.07	0.06	1.09	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.57	0.21	6.73	0.4	2.37	10.3	94
Witamina C [mg]	55%	60	4.37	6.2	37.06	4.6	1.92	54.18	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.76	0	0.98	3.39	0.07	7.4	219

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-15

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%	2200	794.2	134.4	637.1	483.5	78.8	2128.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3349.5	568.8	2666	2034.4	331.6	8950.5	97
Białko [g]	10%	110	33.5	5.4	23.8	16.1	5.5	84.6	78
Tłuszcz [g]	10%	73	17.9	1.9	30.2	15	2.7	68	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.9	0.9	5	2.7	1.7	18.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.7	0.3	15.2	5.1	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.6	0	7	5	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	4.4	309	0	0	327.5	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	127.81	23.94	71.35	72.61	8.1	303.82	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	25.33	10.14	9.98	3.51	7.55	56.53	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.71	0.49	8.2	3.43	0	18.86	87
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	1500	1071.55	40.61	417.27	1145.55	54	2728.99	182
Potas [mg]	10%	4700	599.55	240.06	1788.44	64.83	0	2692.89	57
Wapń [mg]	10%	800	369.21	107.41	153	15.51	0	645.14	80
Fosfor [mg]	10%	580	412.01	91.27	433.69	13.2	0	950.17	164
Magnez [mg]	10%	260	95.22	20.25	110.43	15.55	0	241.46	93
Żelazo [mg]	10%	8	1.31	0.2	4.97	0.45	0	6.95	87
Witamina A [μg]	25%	500	7.08	2.93	236.64	3.94	0	250.59	50
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	1.66	1.01	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	8	1.97	0.09	4.83	2.87	0	9.77	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.03	0.37	0.01	0	0.75	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.5	0.16	0.72	0.02	0	1.42	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.6	0.22	5.83	0.1	0	8.76	80
Witamina C [mg]	55%	60	4.24	1.76	30.71	2.36	0	39.08	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.97	0.11	1.15	3.18	0.15	6.82	202

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-16

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%	2200	792.7	205.6	757.9	515.6	149.8	2421.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3338.6	867.5	3193	2173.3	625	10197.5	109
Białko [g]	10%	110	34.2	6.4	34.6	21.2	10.8	107.4	97
Tłuszcz [g]	10%	73	22.1	3.4	20.8	13.9	9.4	69.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.3	1.2	5.2	3.9	6.4	23.1	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.9	0.7	9	3.2	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	0.8	3	4	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.8	0	45.4	19.4	0	79.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	117.02	39.33	110.09	76.92	5.4	348.78	132
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.53	15.35	11.76	5.05	5.4	56.1	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.08	4.32	4.14	1.29	0	15.84	73
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.08
Sód [mg]	10%	1500	912.67	28.89	258.67	854.4	54	2108.64	141
Potas [mg]	10%	4700	751.78	240.39	493.31	138.91	0	1624.41	34
Wapń [mg]	10%	800	418	28.62	21.42	24.35	0	492.4	62
Fosfor [mg]	10%	580	593.63	134.46	178.47	33.97	0	940.55	162
Magnez [mg]	10%	260	109.58	44.19	31.92	10.47	0	196.17	75
Żelazo [mg]	10%	8	2.88	1.4	1.62	0.63	0	6.55	82
Witamina A [µg]	25%	500	13.56	5.16	19.02	7.34	0	45.1	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0	0.93	1.1	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	8	3.77	0.74	1.75	2.31	0	8.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.13	0.33	0.03	0	0.83	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.73	0.07	0.24	0.07	0	1.13	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.08	0.32	5.21	0.28	0	6.91	63
Witamina C [mg]	55%	60	8.13	3.1	11.41	4.4	0	27.06	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.53	0.08	0.71	2.37	0.15	5.27	156

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-17

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%	2200	777	205.2	737.6	492	78.8	2290.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3270.2	865.2	3100.1	2074.7	331.6	9642	104
Białko [g]	10%	110	37.9	6.3	43.5	24.5	5.5	117.9	107
Tłuszcz [g]	10%	73	23.7	3.7	23.7	12.9	2.7	66.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9	1.2	3.1	4.9	1.7	20.1	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.7	0.7	11.7	1.4	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	0.9	6.4	3.1	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	101.8	0	0	430.9	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	105.56	38.82	92.48	69.61	8.1	314.59	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.74	16.86	15.1	4.03	7.55	62.3	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.18	4.56	10.32	0.7	0	20.77	96
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.71
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.5
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	1500	949.53	29.25	347.78	1213.47	54	2594.04	173
Potas [mg]	10%	4700	627.44	283.23	1728.77	112.45	0	2751.9	58
Wapń [mg]	10%	800	391.39	19.98	115.3	12.79	0	539.47	67
Fosfor [mg]	10%	580	462.07	129.06	509.28	11.35	0	1111.76	192
Magnez [mg]	10%	260	50.27	38.88	119.02	6.04	0	214.22	82
Żelazo [mg]	10%	8	2.51	1.45	3.74	0.47	0	8.19	102
Witamina A [μg]	25%	500	204.2	10.35	33.78	8.1	0	256.43	52
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	0	0.74	1.01	0	4.27	42
witamina E [mg]	30%	8	2.42	0.89	4.72	1.81	0	9.86	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.15	0.36	0.02	0	0.7	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.91	0.07	0.44	0.03	0	1.46	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.62	0.43	17.2	0.31	0	18.58	169
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	6.2	20.27	4.85	0	37.29	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.63	0.08	0.96	3.37	0.15	6.48	192

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2268.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9543.1	103
Białko [g]	10%	110	103.6	94
Tłuszcz [g]	10%	73	70.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	20.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	314.15	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	61.95	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	19.09	89
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	1500	2622.85	175
Potas [mg]	10%	4700	2727.82	58
Wapń [mg]	10%	800	579.97	72
Fosfor [mg]	10%	580	994.1	172
Magnez [mg]	10%	260	231.33	89
Żelazo [mg]	10%	8	6.93	87
Witamina A [µg]	25%	500	137.24	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.23	32
witamina E [mg]	30%	8	10.11	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.82	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.28	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	12.02	109
Witamina C [mg]	55%	60	47.78	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.55	194