

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża laktacja) 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: 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: 57%, białka: 18%, 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 350.00g 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# 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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. K#o farsz - twarożkowy 120.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Śmietana 12% Krasnystaw</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia -</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g 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>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 truskawkowy 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 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>		<p>38% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cukier 2%</p>	<p>stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>6. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 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</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa kalafiorowa 350.00g 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</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[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 polędwica 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]</p>		<p>fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. 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>4. 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]</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos pietruszkowy 150.00g 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>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 pieczarkami 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [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
<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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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# 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# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 	<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 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% Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K# fasola w sosie warzywnym 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 37% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 30%, Woda wodociągowa 19%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 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] 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# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [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 (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 ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, Kasza 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], 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%

			bulgur 12% , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 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# 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 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) kopia 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, 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%, 	<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# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# dżem śliwkowy 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>Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p>		
--	--	---	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# 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>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# twarożek z koperkiem 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 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]</p> <p>5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. 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%</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 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%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	--------------	-------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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).] 7. 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] 8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 2. 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"> 1. K# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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] 3. K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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).] 5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. 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"> 1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]
--	--	---	---	---

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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 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"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 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 pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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] 	<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 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 polędwica 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] 	<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%	2200	659.8	127.8	629.5	603.2	185.4	2205.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2785.7	539.5	2636	2535.9	776.7	9274	100
Białko [g]	10%	110	27.1	5.5	28.4	26.1	11.5	98.8	91
Tłuszcz [g]	10%	73	13.7	2.5	29.7	21.9	8.9	76.9	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.2	1.5	9.8	5.4	0.8	23	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	0	10.1	5.6	4.9	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0	5.3	5.3	2.5	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	97.7	0.2	24	137.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	108.41	21.25	64.38	75.58	15.07	284.71	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	25.35	18.05	13.73	4.97	1.79	63.91	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.15	1.02	4.86	0.51	0.83	10.38	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.04
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.12
Sód [mg]	10%	1500	1091.3	47.16	476.2	1050.18	34.19	2699.05	180
Potas [mg]	10%	4700	575.67	237	648.99	83.89	351.96	1897.52	40
Wapń [mg]	10%	800	385.98	3.6	116.26	28.24	11.45	545.54	68
Fosfor [mg]	10%	580	333.35	12	231.33	46.45	152.7	775.84	133
Magnez [mg]	10%	260	47.34	19.8	59.92	7.34	29.31	163.73	63
Żelazo [mg]	10%	8	0.99	0.23	2.42	0.42	0.62	4.7	58
Witamina A [μg]	25%	500	10.66	4.5	62.94	4.72	4.27	87.11	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.77	1.01	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	8	1.95	0.12	3.52	3.09	1.8	10.49	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.02	0.17	0.02	0.04	0.41	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.05	0.3	0.09	0.08	1.08	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.77	0.28	3.33	0.13	2.57	7.1	64
Witamina C [mg]	55%	60	6.39	2.7	7.21	2.83	2.56	21.71	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.03	0.13	1.32	2.91	0.09	6.74	200

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%	2200	771.3	205.6	579.6	566.6	78.8	2202.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3249.5	867.5	2428	2380.8	331.6	9257.6	100
Białko [g]	10%	110	34.1	6.4	31	24.6	5.5	101.8	92
Tłuszcz [g]	10%	73	20.6	3.4	25.3	21.5	2.7	73.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.9	1.2	9.1	6.7	1.7	25.8	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	0.7	9.1	8	0	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.9	0.8	4.2	4.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	79.2	66.9	0	287.2	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	115.07	39.33	60.56	68.97	8.1	292.05	110
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	16.8	15.35	13.85	3.45	7.55	57.02	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.75	4.32	7.56	0.82	0	18.46	86
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	1500	1207.36	28.89	396.78	856.5	54	2543.54	169
Potas [mg]	10%	4700	747.64	240.39	1486.05	293.77	0	2767.86	59
Wapń [mg]	10%	800	393.35	28.62	89.67	24.74	0	536.39	67
Fosfor [mg]	10%	580	577.59	134.46	382.03	156.38	0	1250.47	216
Magnez [mg]	10%	260	109.03	44.19	102.62	21.46	0	277.3	106
Żelazo [mg]	10%	8	3.37	1.4	2.84	1.27	0	8.9	112
Witamina A [μg]	25%	500	9.33	5.16	65.43	27.02	0	106.95	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0	0.47	1.83	0	3.95	40
witamina E [mg]	30%	8	2.75	0.74	3.01	1.81	0	8.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.13	0.31	0.39	0	1.17	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.73	0.07	0.34	0.28	0	1.44	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1	0.32	12.57	3.64	0	17.54	159
Witamina C [mg]	55%	60	5.59	3.1	38.38	3.97	0	51.05	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.35	0.08	1.1	2.37	0.15	6.35	187

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%	2200	788.9	185.6	512.4	501.6	181.8	2170.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3324	785.2	2147.4	2112.8	764.8	9134.3	98
Białko [g]	10%	110	42.3	8.8	19.5	16.3	7.4	94.6	86
Tłuszcz [g]	10%	73	20.3	2.8	18.9	14.8	4.9	62	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.5	1.8	2.9	4.1	0.7	19.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.4	0	8.9	1.8	1.9	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	0	5	3.3	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	20.9	0.1	0	35.2	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	112.54	31.05	73.03	76.05	28.56	321.24	122
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.06	30.47	16.07	4.83	3.77	73.22	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.99	0	14.05	0.92	3.56	25.54	120
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	10%	1500	1355.27	61.95	429.05	987.17	38.84	2872.29	192
Potas [mg]	10%	4700	461.49	0	1639.15	120.69	149.07	2370.43	51
Wapń [mg]	10%	800	353.89	0.19	116.22	14.7	19.27	504.29	63
Fosfor [mg]	10%	580	287.09	0	270.55	13.59	29.07	600.32	103
Magnez [mg]	10%	260	49.23	0.07	92.83	9.78	11.29	163.23	63
Żelazo [mg]	10%	8	0.71	0	3.07	0.52	0.6	4.91	62
Witamina A [µg]	25%	500	6.18	0	82.56	9.27	5.6	103.62	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	8	1.67	0	4.02	1.93	0.91	8.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.1	0	0.32	0.02	0.06	0.51	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.48	0	0.31	0.03	0.04	0.86	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.37	0	5.76	0.32	0.52	6.99	63
Witamina C [mg]	55%	60	3.7	0	49.54	5.02	3.36	61.63	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.76	0.17	1.19	2.74	0.1	7.18	213

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%	2200	736.2	105	670.2	474.8	149.8	2136.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3106	445.2	2802.9	2001.2	625	8980.6	97
Białko [g]	10%	110	33	1	31.6	17.3	10.8	93.9	86
Tłuszcz [g]	10%	73	15.6	0.3	33.7	13.2	9.4	72.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.9	0.1	6.7	3.4	6.4	22.7	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.4	0	14.1	3.6	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	0	6.8	3.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	11.4	105.7	0	131.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	119.3	25.38	63.14	71.93	5.4	285.16	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	25.41	20.73	18.26	5.59	5.4	75.4	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.99	1.83	6.44	0.75	0	16.02	76
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.29
Sód [mg]	10%	1500	1356.53	1.08	240.71	894.94	54	2547.27	170
Potas [mg]	10%	4700	468.51	426.6	1298.83	158.51	0	2352.46	50
Wapń [mg]	10%	800	353.08	6.48	92.64	28	0	480.21	61
Fosfor [mg]	10%	580	286.01	21.6	178.86	73.23	0	559.7	97
Magnez [mg]	10%	260	39.78	35.64	71.08	10.02	0	156.53	60
Żelazo [mg]	10%	8	0.65	0.43	3.53	1.18	0	5.81	72
Witamina A [μg]	25%	500	7.08	8.1	37.06	8.48	0	60.73	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.12	1.52	0	2.69	26
witamina E [mg]	30%	8	1.7	0.22	4.83	2.28	0	9.05	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.11	0.03	0.29	0.04	0	0.49	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.48	0.1	0.21	0.18	0	0.98	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.37	0.51	3.91	0.33	0	5.12	47
Witamina C [mg]	55%	60	4.24	4.85	22.23	5.09	0	36.43	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.76	0	0.66	2.48	0.15	6.36	188

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%	2200	684.1	67.3	876.4	474.2	88.9	2191.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2880.4	284.8	3685.7	1998.2	372.1	9221.5	100
Białko [g]	10%	110	30.2	0.7	34.9	19	5.4	90.3	82
Tłuszcz [g]	10%	73	19.5	0.2	27.4	13.6	4.7	65.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.9	0	3.1	3.1	3.1	15.4	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	0	13.7	3.9	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	0.1	7.4	4.4	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	52.5	0	0	68.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	99.6	16.84	127.19	69.06	6.21	318.92	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	20.06	11.58	14.6	3.61	6.21	56.06	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.63	2.45	9.54	0.51	0	18.15	84
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.15
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.22
Sód [mg]	10%	1500	841.42	2.34	270.44	1005.28	270	2389.5	159
Potas [mg]	10%	4700	613.02	138.06	1338.99	63.04	0	2153.13	45
Wapń [mg]	10%	800	417.37	14.04	90.75	15.22	0	537.39	67
Fosfor [mg]	10%	580	409.84	17.55	287.94	12.97	0	728.31	126
Magnez [mg]	10%	260	50.45	9.36	85.87	15.51	0	161.2	62
Żelazo [mg]	10%	8	1.1	0.35	3.26	0.44	0	5.16	65
Witamina A [μg]	25%	500	11.12	5.16	28	3.82	0	48.12	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0	0.84	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	8	2.89	0.36	5.13	2.43	0	10.83	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.01	0.27	0.01	0	0.47	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.68	0.04	0.38	0.02	0	1.13	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.84	0.09	5.61	0.1	0	6.65	61
Witamina C [mg]	55%	60	6.67	3.1	16.8	2.29	0	28.87	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.33	0	0.75	2.79	0.75	5.97	176

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%	2200	771.4	205.2	706.4	489	133.6	2305.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3253.9	865.2	2969.8	2062	559.5	9710.5	104
Białko [g]	10%	110	33.1	6.3	34.9	24.3	14.8	113.6	104
Tłuszcz [g]	10%	73	17.4	3.7	24.2	12.9	6.7	65.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	1.2	7.4	5	4	23.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0.7	10.9	1.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0.9	2.7	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	66.1	0	0	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	123.31	38.82	89.27	69.07	3.37	323.86	123
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.81	16.86	13.58	3.68	3.37	62.32	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	4.56	4.43	0.51	0	15.5	72
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.4
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.86
Sód [mg]	10%	1500	1373.32	29.25	863.5	1243.98	378	3888.06	260
Potas [mg]	10%	4700	701.92	283.23	888.85	70.06	0	1944.07	41
Wapń [mg]	10%	800	378.68	19.98	100.98	14.41	0	514.06	64
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	129.06	304.29	11.89	0	948.95	163
Magnez [mg]	10%	260	104.8	38.88	56.12	6.04	0	205.85	79
Żelazo [mg]	10%	8	2.7	1.45	2.37	0.39	0	6.93	87
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	10.35	51.23	4.72	0	76.76	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.89	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	8	2.63	0.89	2.4	1.59	0	7.52	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.15	0.64	0.01	0	1.14	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.07	0.32	0.03	0	0.98	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.99	0.43	6.89	0.1	0	8.43	77
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	6.2	30.74	2.83	0	46.06	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.81	0.08	2.39	3.45	1.05	9.72	288

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%	2200	776.7	105	742.3	474.2	78.8	2177.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3269	445.2	3113.1	2000.6	331.6	9159.7	100
Białko [g]	10%	110	38.2	1	43.5	23.2	5.5	111.6	102
Tłuszcz [g]	10%	73	23.7	0.3	29.9	11.5	2.7	68.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9	0.1	4.1	3.4	1.7	18.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.7	0	14.2	1.4	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	0	8.2	3.1	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	136.4	0	0	465.5	155
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	105.31	25.38	79.19	69.56	8.1	287.56	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.52	20.73	16.44	3.87	7.55	67.14	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.37	1.83	9.13	0.7	0	17.04	80
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	1500	948.99	1.08	290.65	1638.27	54	2933	195
Potas [mg]	10%	4700	621.23	426.6	1686.52	112.45	0	2846.81	60
Wapń [mg]	10%	800	395.44	6.48	98.92	12.79	0	513.64	64
Fosfor [mg]	10%	580	464.5	21.6	258.26	11.35	0	755.71	131
Magnez [mg]	10%	260	54.32	35.64	80.14	6.04	0	176.15	68
Żelazo [mg]	10%	8	2.62	0.43	2.75	0.47	0	6.28	78
Witamina A [μg]	25%	500	202.17	8.1	35.18	8.1	0	253.56	51
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	0	0.67	1.01	0	4.2	42
witamina E [mg]	30%	8	2.24	0.22	5.26	1.81	0	9.55	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.17	0.03	0.26	0.02	0	0.5	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.92	0.1	0.27	0.03	0	1.33	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.47	0.51	6.22	0.31	0	7.52	69
Witamina C [mg]	55%	60	4.73	4.85	21.11	4.85	0	35.56	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.63	0	0.8	4.55	0.15	7.33	217

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2198.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9248.3	100
Białko [g]	10%	110	100.6	92
Tłuszcz [g]	10%	73	69.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	21.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	172.2	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	301.93	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	65.01	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	17.3	81
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	54
Sód [mg]	10%	1500	2838.96	189
Potas [mg]	10%	4700	2333.18	49
Wapń [mg]	10%	800	518.79	65
Fosfor [mg]	10%	580	802.76	138
Magnez [mg]	10%	260	186.28	72
Żelazo [mg]	10%	8	6.1	76
Witamina A [µg]	25%	500	105.26	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.14	31
witamina E [mg]	30%	8	9.19	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.67	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.12	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	8.48	77
Witamina C [mg]	55%	60	40.19	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.09	210