

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, 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: C2 Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11				
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 kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, Płatki owsiane 17% 	<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% Brokuły ugotowane 150.00g Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K# sos koperkowy 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w topatka konserwowa 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>aminokwasy]</p> <p>6. 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%</p> <p>7. 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>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%</p> <p>6. # szynka pieczona 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p>	<p>50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, bionnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
--	--	--	--	--

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% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# 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 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o schab duszony w lubczyku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# sałatka jarzynowa 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 sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z kielbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa 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%

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# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] # 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, 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% Jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 80%, Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0% 	<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 pomidorowa z ziemniakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 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#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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% 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 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>(rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
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% Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] #k ser twarogowy chudy 30.00g K#w połędwica 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 smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% Jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 80%, Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0% 	<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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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% Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

(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).]

(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, **K# Ser twarogowy chudy 16%**
[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%
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**]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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# 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 płatki jaglane na mleku z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<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% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16

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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# twarógzek (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%</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. R w jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. 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]</p> <p>4. K# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

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% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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).] K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g K# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#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# serek wiejski krasnystaw 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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	763.8	162.3	760.4	486	95.3	2268	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3221.3	684.7	3170.9	2053.6	400	9530.6	103
Białko [g]	10%	110	32.3	3.9	38.1	23.6	5.9	104	95
Tłuszcz [g]	10%	73	18.5	2.5	46.6	9.5	4	81.4	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.8	0.4	12	2.9	2.4	23.6	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	0.7	23.7	1.4	0	31.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	0.9	7.1	3.1	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	100.7	0	0	116.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	118.44	32.88	49.66	76.54	8.77	286.31	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.88	9.97	10.53	2.58	8.77	50.75	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.22	4.06	5.37	0.54	0	13.21	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	52.31
Sód [mg]	10%	1500	1003.64	3.67	197.25	1485.45	97.2	2787.22	185
Potas [mg]	10%	4700	618.4	247.73	1480.25	135.13	0	2481.54	52
Wapń [mg]	10%	800	419.69	21.29	100.33	11.98	162	715.3	89
Fosfor [mg]	10%	580	410.44	138.9	457.05	17.29	0	1023.68	177
Magnez [mg]	10%	260	51.44	42.1	94.85	13.33	0	201.74	77
Żelazo [mg]	10%	8	1.14	1.51	3.66	0.36	0	6.69	84
Witamina A [µg]	25%	500	13.32	7.66	74.2	4.05	0	99.25	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0	1.33	1.01	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	8	2.93	0.8	4.71	1.51	0	9.96	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.15	1.06	0.03	0	1.41	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.68	0.06	0.56	0.01	0	1.33	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.86	0.4	10.88	0.2	0	12.35	113
Witamina C [mg]	55%	60	7.99	4.59	44.52	2.42	0	59.55	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.78	0.01	0.54	4.12	0.27	6.96	206

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	863.8	141.8	733.5	513.9	149.2	2402.5	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3640	599.8	3104.4	2169.6	625.2	10139.3	108
Białko [g]	10%	110	40.7	4.2	32	16.1	5.2	98.4	90
Tłuszcz [g]	10%	73	22.7	1.8	7.6	10.4	6.5	49.2	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.8	1	2.6	2.6	0.6	16.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	0.3	0.6	2.1	3.2	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0	0.6	3.3	1.9	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	4.5	9.6	57	0	85.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	127.01	27.65	137.81	90.35	18.42	401.26	151
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	26.57	21.91	14.91	4.54	2.21	70.16	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.94	1.14	7.3	3.19	2.16	19.75	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.51
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	64.5
Sód [mg]	10%	1500	1147.6	68.17	162.73	775.81	234.53	2388.87	161
Potas [mg]	10%	4700	741.88	393.52	694.65	573.49	168.16	2571.72	55
Wapń [mg]	10%	800	374.63	112.05	86.04	40.95	20.24	633.92	80
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	100.8	163.2	110.36	62.69	940.76	162
Magnez [mg]	10%	260	104.53	33.07	53.85	42.22	28.08	261.77	101
Żelazo [mg]	10%	8	2.65	0.36	2.28	1.37	1.28	7.95	100
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	5.81	52.83	17.61	3.14	92.1	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.19	1.28	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	8	2.79	0.17	1.51	1.9	1.33	7.72	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.05	0.18	0.11	0.15	0.83	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.2	0.21	0.15	0.09	1.21	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.19	0.4	2.68	1.45	0.62	6.36	58
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	3.48	31.69	10.56	1.88	55.26	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.18	0.18	0.45	2.15	0.65	5.97	176

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	755.9	215.3	630.1	502.6	149.8	2253.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3186.8	910	2652.2	2121.2	625	9495.3	103
Białko [g]	10%	110	38.8	6.2	36.8	20.9	10.8	113.7	103
Tłuszcz [g]	10%	73	17.6	3	17.4	11.8	9.4	59.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	1.2	2.9	3.3	6.4	20.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4	0.9	8.3	3.2	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	0.6	4.6	3.6	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.6	5.7	77.1	84.5	0	223	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	114.37	42.23	85.53	78.41	5.4	325.96	123
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.95	23.9	19.31	4.04	5.4	70.61	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.83	3.07	8.12	0.57	0	19.61	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	52.47
Sód [mg]	10%	1500	1162.96	47.1	219.82	1015.35	54	2499.25	168
Potas [mg]	10%	4700	671.22	637.76	2535.11	171.98	0	4016.09	86
Wapń [mg]	10%	800	363.12	137.94	105.71	24.15	0	630.93	78
Fosfor [mg]	10%	580	366.99	186.55	531.95	66.79	0	1152.29	199
Magnez [mg]	10%	260	50.22	70.92	144.69	16.51	0	282.36	108
Żelazo [mg]	10%	8	1.34	1.2	5.14	0.93	0	8.63	108
Witamina A [μg]	25%	500	12.64	8.69	50	4.35	0	75.7	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.02	0.56	1.42	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	8	2.19	0.49	2.95	1.88	0	7.52	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.14	0.36	0.04	0	0.7	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.27	0.45	0.13	0	1.44	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.91	0.75	12.16	0.22	0	16.05	146
Witamina C [mg]	55%	60	7.58	5.21	30	2.61	0	45.42	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.23	0.13	0.61	2.82	0.15	6.24	184

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	670.5	232.3	630.6	545.2	139.1	2217.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2830.2	979.6	2658.9	2297.4	582.5	9348.8	101
Białko [g]	10%	110	33.4	8.3	41.8	22.8	8.6	115.2	105
Tłuszcz [g]	10%	73	14.6	4.6	13.8	15.1	6.7	54.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	1.6	4	4.7	0.6	16.9	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	1.3	3.7	1.5	3.7	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	0.9	2.7	3.2	1.9	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	8.5	127.8	0.2	18	170.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	102.77	41.61	88.6	80.14	11.3	324.44	122
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.39	17.85	13.87	5.39	1.34	56.86	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.98	4.55	7.78	1.59	0.62	17.54	81
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.33
Sód [mg]	10%	1500	1244.75	71.74	265.1	1103.12	25.64	2710.37	182
Potas [mg]	10%	4700	624.27	497.64	855.09	238.81	263.97	2479.8	53
Wapń [mg]	10%	800	411.09	202.59	47.99	29.82	8.59	700.1	87
Fosfor [mg]	10%	580	404.09	259.58	90.83	48.37	114.52	917.42	159
Magnez [mg]	10%	260	57.06	56.97	31.05	11.02	21.98	178.11	68
Żelazo [mg]	10%	8	0.93	1.56	1.29	0.59	0.46	4.85	61
Witamina A [µg]	25%	500	6.61	11.24	8.14	11.28	3.2	40.5	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.03	0.28	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	8	1.65	0.91	1.22	2.08	1.35	7.22	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.19	0.1	0.04	0.03	0.54	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0.29	0.1	0.09	0.06	1.19	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.72	0.57	2.15	0.64	1.92	6.02	56
Witamina C [mg]	55%	60	3.96	6.74	4.88	6.77	1.92	24.3	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.45	0.19	0.73	3.06	0.07	6.77	201

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	875.3	179.3	506.3	491	78.8	2130.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3696.5	758.4	2132.5	2072.7	331.6	8991.8	97
Białko [g]	10%	110	35.5	7.2	24	18.9	5.5	91.2	83
Tłuszcz [g]	10%	73	17.5	2.6	14.4	11	2.7	48.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.8	1.3	3.3	2.4	1.7	16.6	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.5	0.4	6.4	3.6	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0	2.4	4.2	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	5.8	274	0.6	0	294.6	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	145.61	31.92	71.73	79.15	8.1	336.52	127
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	25.67	13.52	8.9	4.66	7.55	60.33	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.67	0.66	3.23	0.57	0	8.14	38
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	1500	1162.15	54.15	194.49	677.11	54	2141.91	143
Potas [mg]	10%	4700	606.81	320.08	469.58	170.55	0	1567.03	34
Wapń [mg]	10%	800	352.45	143.21	115.29	43.78	0	654.75	81
Fosfor [mg]	10%	580	353.51	121.69	252.72	93.92	0	821.85	142
Magnez [mg]	10%	260	46.06	27	42.4	16.7	0	132.17	50
Żelazo [mg]	10%	8	1.08	0.27	3.49	0.46	0	5.32	67
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	3.91	16.36	5.11	0	38.1	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.01	1.62	1.02	0	3.7	36
witamina E [mg]	30%	8	2.22	0.12	1.57	2.28	0	6.2	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.14	0.05	0.14	0.04	0	0.38	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.48	0.22	0.52	0.16	0	1.4	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.16	0.29	2.35	0.27	0	4.09	37
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	2.34	9.82	3.06	0	22.86	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.22	0.15	0.54	1.88	0.15	5.35	158

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	796.1	205.2	701.6	488.8	78.8	2270.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3353.1	865.2	2964	2065.2	331.6	9579.2	103
Białko [g]	10%	110	34.1	6.3	38.2	23.8	5.5	108.1	99
Tłuszcz [g]	10%	73	21.9	3.7	13.1	9.6	2.7	51.1	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	1.2	2.6	2.8	1.7	14.6	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.9	0.7	5	1.4	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	0.9	2.7	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.8	0	55.5	0	0	70.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	118.46	38.82	109.41	76.9	8.1	351.7	133
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.21	16.86	13.15	2.58	7.55	58.37	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.08	4.56	3.46	0.54	0	14.65	68
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.88
Sód [mg]	10%	1500	880.27	29.25	162.93	1431.45	54	2557.9	171
Potas [mg]	10%	4700	751.78	283.23	836.38	135.13	0	2006.53	43
Wapń [mg]	10%	800	418	19.98	53.58	11.98	0	503.55	62
Fosfor [mg]	10%	580	593.63	129.06	281.76	17.29	0	1021.75	176
Magnez [mg]	10%	260	109.58	38.88	57.66	13.33	0	219.46	84
Żelazo [mg]	10%	8	2.88	1.45	1.83	0.36	0	6.54	82
Witamina A [μg]	25%	500	13.56	10.35	15.85	4.05	0	43.82	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0	0.4	1.01	0	2.47	25
witamina E [mg]	30%	8	3.77	0.89	1.85	1.51	0	8.03	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.15	0.12	0.03	0	0.64	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.73	0.07	0.2	0.01	0	1.03	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.08	0.43	6.16	0.2	0	7.89	72
Witamina C [mg]	55%	60	8.13	6.2	6.27	2.42	0	23.05	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0.08	0.45	3.97	0.15	6.39	189

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	735.4	312.4	634.3	516.1	78.8	2277.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3102.3	1319.2	2682.3	2178.3	331.6	9614	103
Białko [g]	10%	110	37.2	9.7	48.9	24.4	5.5	125.9	115
Tłuszcz [g]	10%	73	16.4	5.1	7.4	12	2.7	43.7	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.3	1.8	1.8	4.7	1.7	16.5	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	1	2.1	1.4	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.5	1.2	1.5	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.8	0	106.8	0	0	237.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	112.23	59.11	97.4	77.72	8.1	354.59	133
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.1	26.39	15.84	3.38	7.55	71.28	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.32	4.63	8.92	0.54	0	19.42	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.41
Sód [mg]	10%	1500	1119.02	40.9	304.23	1143.45	54	2661.6	178
Potas [mg]	10%	4700	595.16	580.09	1335.36	135.13	0	2645.75	56
Wapń [mg]	10%	800	367.46	28.35	109.66	11.98	0	517.47	65
Fosfor [mg]	10%	580	352.94	196.96	479.2	17.29	0	1046.41	181
Magnez [mg]	10%	260	43.66	87.88	94.52	13.33	0	239.41	92
Żelazo [mg]	10%	8	1.43	2.01	2.73	0.36	0	6.54	82
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	8.1	16.07	4.05	0	40.93	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0	0.67	1.01	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	8	2.25	0.79	1.65	1.51	0	6.22	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.13	0.2	0.26	0.03	0	0.64	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0.15	0.39	0.01	0	1.21	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.79	0.84	19.06	0.2	0	20.9	190
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	4.85	9.64	2.42	0	24.55	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.1	0.11	0.84	3.17	0.15	6.65	198

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2260.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9528.4	103
Białko [g]	10%	110	108.1	99
Tłuszcz [g]	10%	73	55.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	17.9	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.2	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	340.11	128
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	62.62	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	16.05	75
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	57
Sód [mg]	10%	1500	2535.3	170
Potas [mg]	10%	4700	2538.35	54
Wapń [mg]	10%	800	622.29	77
Fosfor [mg]	10%	580	989.17	171
Magnez [mg]	10%	260	216.43	83
Żelazo [mg]	10%	8	6.64	83
Witamina A [µg]	25%	500	61.49	13
Witamina D [µg]	10%	10	3.06	30
witamina E [mg]	30%	8	7.55	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.73	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.26	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	10.52	96
Witamina C [mg]	55%	60	36.43	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.33	187