

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.11.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (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: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# twaróg z natką pietruszki 60.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Stonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# 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% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 150.00g K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, 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"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszeny 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>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>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>30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszeny 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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>7. 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.]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p>	<p>1. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>2. Kefir krasnystaw 200.00g</p> <p>3. Stonecznik nasiona 15.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa 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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszeny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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. Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</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>3. 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]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o schab duszony w lubczyku 300.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0%</p>	<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: 3 - Środa, 2024-11-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# bułka grahamka 100.00g</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Seler naciowy 50.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki:</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>[składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</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>Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Kasza orkiszowa S 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. 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%</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

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 gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p>	<p>1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17%</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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. 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.]</p> <p>6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenney 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>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>43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>pszenna typ 750, 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 makreli z marchewką i twarogiem 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (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, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	
---	--	--	---	--

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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# jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% Stonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pasztet z ciecierzycy 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Ser mozzarella galbani 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5%</p> <p>2. Dynia pestki 10.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# 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%</p> <p>3. 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]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 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 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]</p> <p>6. 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.]</p>	<p>1. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p>

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	559.6	199.7	732.5	509.2	149.8	2151	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2350.7	839.8	3057.3	2144.6	625	9017.6	97
Białko [g]	10%	165	25.1	21.1	38	38.2	10.8	133.3	81
Tłuszcz [g]	10%	61	19.4	6.2	43.2	12.2	9.4	90.6	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.8	0.6	11.7	4.8	6.4	29.5	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	1.1	21.8	1.9	0	29.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.6	4.1	6.1	4.4	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	100.2	0	0	106.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	74.43	16.23	49.6	65.66	5.4	211.33	89
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	11.6	10.8	9.2	7.72	5.4	44.73	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.89	2.97	3.55	8.34	0	21.76	102
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	38.2
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	33.82
Sód [mg]	10%	1500	909.18	68.8	184.19	1041.48	54	2257.67	151
Potas [mg]	10%	4700	385.1	614.65	927.73	368.23	0	2295.73	49
Wapń [mg]	10%	800	179.44	33.88	83.32	47.17	0	343.82	42
Fosfor [mg]	10%	580	147.88	143.63	379.18	232.75	0	903.46	155
Magnez [mg]	10%	260	25.97	62.86	65.69	81.64	0	236.17	90
Żelazo [mg]	10%	8	0.89	1.46	3.04	3.12	0	8.54	106
Witamina A [μg]	25%	500	17.25	34.5	59.94	7.87	0	119.58	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	1.33	1.01	0	3.37	33
witamina E [mg]	30%	8	3.07	4.62	3.97	2.47	0	14.15	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.08	0.26	0.96	0.27	0	1.58	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.27	0.1	0.49	0.13	0	1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.66	2.58	9.19	4.58	0	17.03	156
Witamina C [mg]	55%	60	10.35	20.7	35.96	4.72	0	71.74	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.52	0.19	0.51	2.89	0.15	5.64	167

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	599.2	195.3	697.8	473.6	86.9	2052.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2519.2	817.3	2935.7	1993.3	369.4	8635.2	94
Białko [g]	10%	165	36.2	11.2	37.5	20.8	16.2	121.9	75
Tłuszcz [g]	10%	61	19.3	9.6	21.9	11	0	62	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8	2.9	6	2.7	0	19.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.5	1.1	5.8	2.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	3.9	3.3	4.7	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	9.6	38	0	54.2	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	73.3	16.73	89.98	78.5	5.53	264.06	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.35	11.34	11.65	4.03	5.53	42.93	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.59	1.57	5.05	11.57	0	24.8	116
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.28
Sód [mg]	10%	1500	1206.01	76.45	537.86	1095.94	54	2970.27	198
Potas [mg]	10%	4700	383.81	290.2	316.63	769.82	0	1760.47	37
Wapń [mg]	10%	800	190.32	28.48	41.54	67.74	0	328.1	41
Fosfor [mg]	10%	580	240.79	125.64	93.88	326.66	0	786.97	136
Magnez [mg]	10%	260	52.56	55.66	31.33	112.06	0	251.63	96
Żelazo [mg]	10%	8	1.51	0.88	1.68	4.33	0	8.41	105
Witamina A [μg]	25%	500	8.97	11.62	35.32	22.54	0	78.46	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.19	1.19	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	8	2.03	3.4	2.57	3.23	0	11.23	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.19	0.12	0.38	0	0.86	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.29	0.06	0.12	0.23	0	0.72	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.47	1.39	1.48	6.43	0	9.79	90
Witamina C [mg]	55%	60	5.38	6.97	21.19	13.52	0	47.07	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.35	0.21	1.49	3.04	0.15	7.42	220

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	620.7	94.4	681.8	564.6	149.8	2111.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2611.5	400.7	2871.6	2371.5	625	8880.5	96
Białko [g]	10%	165	35	16.6	61.1	30.1	10.8	153.8	93
Tłuszcz [g]	10%	61	17.4	0	16.7	18.6	9.4	62.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.6	0	3.7	7.5	6.4	23.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0	6.3	3.6	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	0	4	5.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	118.1	84.5	0	254.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	85.61	7.15	76.67	73.78	5.4	248.62	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	15.42	5.67	15.47	6.2	5.4	48.17	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	9.4	0.81	10.12	9.44	0	29.77	139
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.93
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.22
Sód [mg]	10%	1500	1087.69	81.9	262.95	1023.18	54	2509.73	168
Potas [mg]	10%	4700	639.5	144	1840.28	510.38	0	3134.17	67
Wapń [mg]	10%	800	278.34	18.45	223.5	56.55	0	576.84	72
Fosfor [mg]	10%	580	301.21	11.7	917.73	315.01	0	1545.66	266
Magnez [mg]	10%	260	44.21	5.4	240.6	95.53	0	385.76	149
Żelazo [mg]	10%	8	1.48	0.18	5.18	4	0	10.85	136
Witamina A [μg]	25%	500	17.41	1.27	83.75	11.93	0	114.37	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.61	0	0.28	1.42	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	8	2.39	0.06	3.87	3.24	0	9.58	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.14	0.01	0.67	0.33	0	1.17	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.48	0.03	0.72	0.24	0	1.48	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.04	0.21	23.53	5.6	0	32.4	295
Witamina C [mg]	55%	60	10.44	0.76	50.25	7.16	0	68.62	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.02	0.22	0.73	2.84	0.15	6.27	186

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	626.5	162	619.4	569.3	130.9	2108.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2636.4	678.7	2597	2390.8	548.1	8851.2	95
Białko [g]	10%	165	33.3	11.1	30.2	33.3	14.8	122.9	74
Tłuszcz [g]	10%	61	18.1	7.6	24.7	18.9	6.7	76.2	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.3	3.5	5.5	4.4	4.4	25.3	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.2	1.5	10.5	4.8	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	0.3	5.8	6.2	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	126.9	84.3	47.1	0	268.7	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	86.26	12.69	73.51	71.41	2.7	246.57	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.91	11.29	21.22	4.64	2.02	53.1	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.44	1.08	9.15	10.2	0	27.87	131
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.16
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.4
Sód [mg]	10%	1500	1158.31	155.25	356.24	789.35	324	2783.16	186
Potas [mg]	10%	4700	408.54	301.94	1199.81	860.88	0	2771.19	59
Wapń [mg]	10%	800	269.38	187.19	168.85	65.97	0	691.41	86
Fosfor [mg]	10%	580	220.6	92.25	207.43	489.05	0	1009.34	174
Magnez [mg]	10%	260	33.77	11.69	61.16	123.4	0	230.04	88
Żelazo [mg]	10%	8	0.74	1.26	2.2	3.96	0	8.17	103
Witamina A [µg]	25%	500	9.6	17.25	34.98	13.02	0	74.86	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.61	0.42	1.01	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	8	1.75	1.03	4.61	4.08	0	11.48	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.09	0.06	0.21	0.4	0	0.78	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.38	0.22	0.27	0.29	0	1.17	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.36	0.87	3.52	15.21	0	19.98	181
Witamina C [mg]	55%	60	5.76	10.35	20.99	7.81	0	44.91	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.21	0.43	0.98	2.19	0.89	6.95	206

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	682.4	218.2	532.3	551.5	88.9	2073.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2868.8	918.1	2229.3	2314.3	372.1	8702.8	94
Białko [g]	10%	165	39.8	20.4	25.3	26.9	5.4	117.9	70
Tłuszcz [g]	10%	61	22.3	6.3	22.4	18.9	4.7	74.8	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	10.7	1.1	7.9	5.4	3.1	28.3	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.2	2	8.3	5.6	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	2.8	2.7	6.5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.4	0	285.2	0	0	293.7	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	84.31	20.96	62.64	74.55	6.21	248.68	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.75	11.24	9.08	3.68	6.21	43.98	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.6	2.56	10.56	12.42	0	33.16	155
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.49
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.77
Sód [mg]	10%	1500	1062.82	57.33	380.47	1117.65	270	2888.28	193
Potas [mg]	10%	4700	430.12	409.23	762.59	397.02	0	1998.96	42
Wapń [mg]	10%	800	233.24	30.82	140.61	63.57	0	468.25	59
Fosfor [mg]	10%	580	255.93	180.81	270.78	267.54	0	975.07	168
Magnez [mg]	10%	260	60.91	80.46	59.28	108.61	0	309.27	119
Żelazo [mg]	10%	8	1.08	2.67	3.96	3.62	0	11.34	142
Witamina A [µg]	25%	500	9.28	4.75	28.12	6.49	0	48.65	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0	1.52	1.01	0	3.57	35
witamina E [mg]	30%	8	1.89	3.15	2.03	3.85	0	10.94	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.05	0.19	0.3	0	0.76	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.33	0.09	0.56	0.13	0	1.13	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.61	1.04	2.62	5.26	0	10.54	96
Witamina C [mg]	55%	60	5.57	2.85	16.87	3.89	0	29.19	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.95	0.15	1.05	3.1	0.75	7.22	214

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	588.5	354.4	625.3	584.4	86.9	2239.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2471.2	1488.7	2626.9	2450.8	369.4	9407.3	102
Białko [g]	10%	165	27.3	14.8	31.7	25.5	16.2	115.6	70
Tłuszcz [g]	10%	61	21.1	12.3	21.5	22.2	0	77.2	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.8	2.9	5.4	9.2	0	22.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.9	2.5	9	4.2	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.1	5.4	3	6.5	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	45.4	19.4	0	72.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	75.84	48.3	79.71	75.68	5.53	285.08	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.8	7.77	8.31	2.96	5.53	37.38	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.03	4.53	7.3	10.27	0	29.15	136
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.7
Sód [mg]	10%	1500	643.66	53.5	258.49	964.02	54	1973.68	132
Potas [mg]	10%	4700	525.68	311.71	493.27	475.78	0	1806.47	38
Wapń [mg]	10%	800	243.8	46.84	20.34	61.07	0	372.06	47
Fosfor [mg]	10%	580	368.37	339.66	178.47	287.59	0	1174.1	204
Magnez [mg]	10%	260	59.4	118.12	31.52	97.23	0	306.28	117
Żelazo [mg]	10%	8	1.91	2.67	1.58	3.77	0	9.93	124
Witamina A [μg]	25%	500	19.03	0	19.02	10.49	0	48.55	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.93	1.44	0	3.42	33
witamina E [mg]	30%	8	4.03	3.67	1.75	3.81	0	13.28	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.37	0.33	0.32	0	1.23	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.11	0.24	0.18	0	1.08	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.95	1.33	5.21	5.44	0	12.94	118
Witamina C [mg]	55%	60	11.42	0	11.41	6.29	0	29.13	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.78	0.14	0.71	2.67	0.15	4.93	146

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	679.5	315.2	736.9	475.6	77.7	2285.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2847.2	1322.7	3099	2000.3	330.4	9599.9	104
Białko [g]	10%	165	36.6	12.7	51.5	24.8	12.4	138.1	84
Tłuszcz [g]	10%	61	29.4	12	22.9	12.9	0	77.3	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	13.7	2.7	6.1	4.9	0	27.5	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.5	3	8.1	1.9	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	5.1	4.6	4.6	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	100.8	0	0	422.3	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	71.27	40.88	85.43	69.82	7.02	274.43	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	14.09	5.17	17.95	2.88	7.02	47.13	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.27	4.14	8.6	9.81	0	30.83	144
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.2
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.7
Sód [mg]	10%	1500	661.1	36.58	442.52	1120.23	54	2314.44	155
Potas [mg]	10%	4700	607.74	305.5	1249.04	477.58	0	2639.88	57
Wapń [mg]	10%	800	229.75	38.22	98.15	48.43	0	414.57	52
Fosfor [mg]	10%	580	479.2	362.81	458.81	264.61	0	1565.44	271
Magnez [mg]	10%	260	87.93	133.78	86.51	92.8	0	401.03	154
Żelazo [mg]	10%	8	4.34	3.47	2.69	3.65	0	14.17	177
Witamina A [µg]	25%	500	202.94	0	19.98	13.5	0	236.42	48
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0	0.67	1.01	0	4.18	42
witamina E [mg]	30%	8	2.98	3.94	3.74	2.97	0	13.63	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.3	0.28	0.25	0.32	0	1.17	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.73	0.11	0.38	0.14	0	1.37	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.87	0.97	17.85	5.6	0	28.31	257
Witamina C [mg]	55%	60	5.19	0	11.99	8.1	0	25.28	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.83	0.1	1.22	3.11	0.15	5.78	172

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2146	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9013.5	97
Białko [g]	10%	165	129.1	78
Tłuszcz [g]	10%	61	74.3	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	25.2	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	210.4	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	254.11	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	45.35	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	28.19	132
% energii z białka	10%	30	-	30
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	1500	2528.18	169
Potas [mg]	10%	4700	2343.84	50
Wapń [mg]	10%	800	456.44	57
Fosfor [mg]	10%	580	1137.15	196
Magnez [mg]	10%	260	302.88	116
Żelazo [mg]	10%	8	10.2	128
Witamina A [μg]	25%	500	102.99	21
Witamina D [μg]	10%	10	3.33	33
witamina E [mg]	30%	8	12.04	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.08	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.13	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	18.71	170
Witamina C [mg]	55%	60	45.14	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.32	187