

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-18
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, 2024-11-18				
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% P# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 	<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 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).] Rw galaretki drobiowa 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kasza bulgur 10%, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<p>substancja konserwująca.]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 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>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>90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</p> <p>6. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 160.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

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# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.] 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"> Ogórek 100.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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% Ryż brązowy ugotowany z dodatkiem masła 250.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż brązowy 30%, Masło ekstra 10% K#o pulpety z indyka duszone 180.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 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 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pasztet z soczewicy 80.00g składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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)] Jaja gotowane iżż 100.00g 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 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Ryż brązowy ugotowany z dodatkiem masła 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż brązowy 30%, Masło ekstra 10% K# sos warzywny z kurczakiem 275.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 27% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 18%, Woda wodociągowa 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kwaszony 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [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# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-21

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 150.00g 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#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 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.] 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] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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 gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-22

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# 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).] Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] Kiwi 40.00g Dynia pestki 10.00g 	<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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ser Hit Ryki 6% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, 	<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 100.00g [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# pasta z ryby gotowanej 120.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7% [składniki: mąka z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

		kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
--	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-23

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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)] 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.] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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"> Mandarynki 50.00g K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<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% Ogórek 100.00g K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: 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, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 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.] Rw 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% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-24

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 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 150.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 50.00g 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% Stonecznik nasiona 20.00g 	<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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [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 z koprem 50.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-18

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	589	149.8	676.1	445.2	305.6	2165.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2477.7	625	2831.2	1872.5	1279.8	9086.4	99
Białko [g]	10%	165	35.6	10.8	32.6	20.8	22.4	122.3	76
Tłuszcz [g]	10%	61	17.1	9.4	29.5	11.7	14.9	82.9	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8	6.4	5.3	3.1	1.8	24.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.2	0	12	3.5	7.9	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.2	0	7	5.4	3.8	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	13.4	30.3	84.9	135.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	77.27	5.4	75.51	69.01	20.56	247.76	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.05	5.4	13.87	2.34	6.73	40.39	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.62	0	11.23	10.13	0.62	30.61	142
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	38.07
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.85
Sód [mg]	10%	1500	1257.08	54	182.36	659.18	375.51	2528.15	169
Potas [mg]	10%	4700	577.79	0	961.39	595.25	76.1	2210.55	47
Wapń [mg]	10%	800	197.56	0	155.49	67.4	21.24	441.71	55
Fosfor [mg]	10%	580	318.26	0	445.79	350.87	59.62	1174.56	202
Magnez [mg]	10%	260	83.2	0	157.4	106.29	19.73	366.63	142
Żelazo [mg]	10%	8	2.87	0	3.35	4.32	0.78	11.34	142
Witamina A [μg]	25%	500	14.59	0	71.1	14.59	6.87	107.17	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	1.43	1.62	0.4	4.48	44
witamina E [mg]	30%	8	2.7	0	6.53	2.95	2.64	14.84	186
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.29	0	0.47	0.35	0.01	1.13	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.33	0	0.54	0.22	0.13	1.23	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	4.16	0	6.98	8.06	0.09	19.31	176
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	0	42.66	8.75	1.78	61.96	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.49	0.15	0.5	1.83	1.04	6.32	188

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-19

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	644.6	99.8	854	507.4	88.9	2194.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2704.9	423.8	3579.7	2133.5	372.1	9214.3	100
Białko [g]	10%	165	31.8	16.8	39.9	22.6	5.4	116.7	70
Tłuszcz [g]	10%	61	24.2	0	34.8	14.3	4.7	78.2	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.1	0	14.9	3.5	3.1	29.9	131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.7	0	12.5	4.3	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	0	4.4	5.7	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	179.8	25.9	0	212.3	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	79.18	8.14	101.61	77.28	6.21	272.44	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.2	6.88	16.08	2.99	6.21	44.38	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.85	0.45	13	10.53	0	32.84	153
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.91
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.47
Sód [mg]	10%	1500	894.79	54.9	507.44	1156.6	270	2883.74	193
Potas [mg]	10%	4700	496.6	112.5	1473.58	498.73	0	2581.42	55
Wapń [mg]	10%	800	201.66	13.5	98.38	64.38	0	377.93	47
Fosfor [mg]	10%	580	264.85	20.7	600.26	294.96	0	1180.78	204
Magnez [mg]	10%	260	62.09	7.2	159.26	98.7	0	327.27	126
Żelazo [mg]	10%	8	2.24	0.18	3.54	3.85	0	9.81	122
Witamina A [μg]	25%	500	15.96	6	49.17	27.69	0	98.83	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.79	1.13	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	8	3.59	0.11	3.54	3.56	0	10.81	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.02	0.47	0.33	0	1.03	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.32	0.03	0.41	0.19	0	0.96	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.08	0.16	11.4	5.5	0	18.16	165
Witamina C [mg]	55%	60	9.58	3.59	6.63	6.82	0	26.64	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	0.15	1.4	3.21	0.75	7.2	214

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-20

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	571.7	164.8	726.4	532.8	177.2	2173	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2401.7	692.9	3046.6	2232.4	741.3	9115.1	98
Białko [g]	10%	165	30.2	19.4	34.6	33.6	9.3	127.3	77
Tłuszcz [g]	10%	61	19.6	5.8	29.4	22.8	8.8	86.7	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6	0.5	12.7	8	2.3	29.7	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	1.1	10	5.8	3.3	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	3.8	3.8	6.2	1.8	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	111.8	0	0	372.2	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	71.97	8.85	84.39	51.7	15.79	232.72	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	9.29	5.76	7.88	5.7	1.12	29.77	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.1	0.81	7.55	6.93	1.45	23.85	111
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.63
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.6
Sód [mg]	10%	1500	1389.4	54.4	813.03	777.31	128.83	3162.98	212
Potas [mg]	10%	4700	386.54	107.05	978.09	380.83	149.72	2002.25	42
Wapń [mg]	10%	800	214.21	17.68	65.97	38.53	14.77	351.19	44
Fosfor [mg]	10%	580	295.76	105.84	484.25	182.71	103.38	1171.96	202
Magnez [mg]	10%	260	49.45	48.46	156.86	64.93	48.73	368.44	142
Żelazo [mg]	10%	8	2.37	0.56	2.72	2.66	0.75	9.1	113
Witamina A [μg]	25%	500	7.47	0	21.2	13.5	4.69	46.87	9
Witamina D [μg]	10%	10	2.24	0	0.8	1.01	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	8	2.03	2.92	2.71	4.11	1.25	13.04	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.09	0.15	0.39	0.23	0.1	0.99	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.62	0.03	0.35	0.11	0.04	1.16	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.34	0.88	15.91	3.91	0.46	21.52	196
Witamina C [mg]	55%	60	4.48	0	6.87	8.1	2.81	22.27	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.85	0.15	2.25	2.15	0.35	7.9	235

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-21

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	591.9	188	975.9	458.5	149.8	2364.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2489.3	790.3	4105.2	1927.6	625	9937.6	108
Białko [g]	10%	165	34.7	20.4	48.5	21	10.8	135.5	82
Tłuszcz [g]	10%	61	18.4	6.2	29.4	12.7	9.4	76.3	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.8	0.6	4.7	3.4	6.4	23.1	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2	1.1	12.9	4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	4	7	5.5	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	109.8	55.3	0	171.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	75.24	13.67	135.24	69.92	5.4	299.49	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.46	9.09	13.52	3.34	5.4	41.83	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.98	2.25	11.84	10.27	0	31.35	146
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.36
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.82
Sód [mg]	10%	1500	1261.09	59.35	202.01	677.07	54	2253.54	150
Potas [mg]	10%	4700	358.1	348.7	1086.59	687.28	0	2480.7	53
Wapń [mg]	10%	800	185.57	27.58	141.17	59.92	0	414.26	51
Fosfor [mg]	10%	580	201.26	129.24	293.49	374.2	0	998.2	173
Magnez [mg]	10%	260	48.46	57.01	125.01	106.27	0	336.76	130
Żelazo [mg]	10%	8	0.94	1.06	3.4	4.24	0	9.66	121
Witamina A [μg]	25%	500	8.97	62.62	39.18	28.13	0	138.92	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.13	1.78	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	8	1.84	4.36	4.67	3.23	0	14.11	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.19	0.55	0.37	0	1.28	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.27	0.1	0.26	0.24	0	0.89	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.25	1.99	5.42	8.7	0	17.37	157
Witamina C [mg]	55%	60	5.38	37.57	23.51	8.72	0	75.19	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.5	0.16	0.56	1.88	0.15	5.63	166

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-22

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	737.6	222.7	529.5	511.7	229.8	2231.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3099.4	928.7	2229.8	2149.3	960.6	9367.9	101
Białko [g]	10%	165	54.8	13.3	38.6	37.1	9.3	153.3	93
Tłuszcz [g]	10%	61	25.7	13.7	14.1	17.7	12.4	83.8	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.6	7.2	2.8	3.9	2.6	25.3	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.2	1.3	5.4	6.6	5.2	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.5	1.9	3	6.6	2.7	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.7	0	21.1	0	0	89.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	75.02	12.02	64.83	54.06	20.81	226.76	96
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	11.91	8.77	10.18	8.27	10.02	49.17	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.82	1.23	5.97	6.61	1.23	21.88	103
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	38.19
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.17
Sód [mg]	10%	1500	945.02	57.06	395.13	824.91	67.05	2289.18	152
Potas [mg]	10%	4700	956.33	177.3	709.69	298.48	169.17	2310.98	49
Wapń [mg]	10%	800	178.51	12.87	70.61	42.59	24.05	328.64	41
Fosfor [mg]	10%	580	448.36	116.82	155.76	185.41	28.42	934.79	161
Magnez [mg]	10%	260	69.11	54	52.17	80.68	11.29	267.27	103
Żelazo [mg]	10%	8	1.43	1.49	1.81	2.62	0.48	7.86	99
Witamina A [µg]	25%	500	24.11	17.7	49.92	6.37	24.08	122.19	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0	0.4	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	8	3.52	1.87	2.41	3.98	2.36	14.16	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.12	0.02	0.13	0.21	0.02	0.52	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.44	0.04	0.17	0.1	0.05	0.81	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.53	0.31	3.23	3.57	0.25	13.91	125
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	10.62	29.07	3.82	14.44	66.72	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.62	0.15	1.09	2.29	0.18	5.72	169

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-23

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	697.8	192.3	526	566.1	88.9	2071.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2932	814.5	2205.1	2377.7	372.1	8701.6	95
Białko [g]	10%	165	50.5	21.8	26.3	42.1	5.4	146.3	89
Tłuszcz [g]	10%	61	24.3	1.3	21.3	19.3	4.7	71.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.9	0.2	5.8	6.7	3.1	22.7	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.7	0.4	9.6	4.7	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.2	0.5	3	6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	0	51.5	46.9	0	175.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	72.37	24.15	61.04	60.03	6.21	223.82	95
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	9.15	10.94	12.39	2.36	6.21	41.07	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.72	2.09	7.66	8.43	0	24.91	116
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.6
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.7
Sód [mg]	10%	1500	1103.02	66.15	220.74	859.41	270	2519.34	168
Potas [mg]	10%	4700	855.92	153.27	682.28	690.78	0	2382.25	51
Wapń [mg]	10%	800	200.34	23.22	50.61	52.95	0	327.13	41
Fosfor [mg]	10%	580	536.26	86.04	206.85	428.52	0	1257.68	217
Magnez [mg]	10%	260	108.97	30.86	45.85	108.75	0	294.45	114
Żelazo [mg]	10%	8	2.19	0.83	2.02	3.52	0	8.58	106
Witamina A [μg]	25%	500	8.51	11.55	16.13	8.57	0	44.77	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.77	1.01	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	8	3.66	0.32	1.58	3.6	0	9.18	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.25	0.11	0.44	0.34	0	1.16	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.46	0.03	0.25	0.25	0	1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	14.76	0.23	5.42	14.1	0	34.52	313
Witamina C [mg]	55%	60	5.1	6.93	9.68	5.14	0	26.86	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.06	0.18	0.61	2.38	0.75	6.29	187

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	752.7	264.4	668.2	390.4	86.9	2162.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3151.3	1108.1	2808.4	1637.1	369.4	9074.5	98
Białko [g]	10%	165	42.6	10.3	44.6	19.3	16.2	133.2	81
Tłuszcz [g]	10%	61	34.6	11.2	20.8	14.8	0	81.6	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	15.7	1.9	5.3	4.4	0	27.4	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	8.7	2.2	7.5	3.9	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	6	4.5	5.2	0	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	478.9	0	85.9	0	0	564.9	189
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	71.84	32.36	81.15	48.26	5.53	239.16	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.41	8.44	10.28	3.6	5.53	41.27	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.69	3.84	11.35	6.97	0	30.87	145
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.43
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.69
Sód [mg]	10%	1500	1037.38	27.99	328.72	970.38	54	2418.48	162
Potas [mg]	10%	4700	662.19	305.37	1280.61	386.77	0	2634.95	55
Wapń [mg]	10%	800	263.35	39.96	109.84	39.49	0	452.65	57
Fosfor [mg]	10%	580	576.95	262.08	549.91	183.47	0	1572.42	271
Magnez [mg]	10%	260	112.38	100.8	136.31	65.13	0	414.64	159
Żelazo [mg]	10%	8	5.6	1.94	3.52	2.71	0	13.77	172
Witamina A [μg]	25%	500	299.77	3.45	65	13.88	0	382.12	77
Witamina D [μg]	10%	10	3.24	0	1.02	1.01	0	5.27	52
witamina E [mg]	30%	8	3.12	4.44	3.67	3.44	0	14.68	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.33	0.46	0.23	0	1.36	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.97	0.09	0.49	0.11	0	1.68	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.77	1.47	17.87	3.91	0	27.04	246
Witamina C [mg]	55%	60	5	2.06	39	8.33	0	54.41	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.88	0.07	0.91	2.69	0.15	6.04	179

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2194.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9213.9	100
Białko [g]	10%	165	133.5	81
Tłuszcz [g]	10%	61	80.1	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	26.1	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	246	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	248.88	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	41.13	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	28.04	131
% energii z białka	10%	30	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	33
% energii z węglowodanów	10%	40	-	39
Sód [mg]	10%	1500	2579.34	172
Potas [mg]	10%	4700	2371.87	50
Wapń [mg]	10%	800	384.79	48
Fosfor [mg]	10%	580	1184.34	204
Magnez [mg]	10%	260	339.35	131
Żelazo [mg]	10%	8	10.02	125
Witamina A [µg]	25%	500	134.41	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.56	35
witamina E [mg]	30%	8	12.97	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.07	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.1	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	21.69	197
Witamina C [mg]	55%	60	47.72	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.44	191