

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 17-23.06.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-17
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 20%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-17				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Płatki gryczane S 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny , mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni , woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i	1. Morele 50.00g 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%	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] 2. K# zupa żurkowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 7% , Żurek ZAKWAS 4% , k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Rw pulpety wieprzowe z dodatkiem szpinaku, w otrębach, pieczone 140.00g składniki: Wieprzowina łopátka 36%, Schab wieprzowy bez kości 29%, Bułki pszenne zwykłe 14% , Szpinak 7%, Otręby pszenne 7% , Jaja kurze całe 6% , Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny , mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni , woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# serek wiejski krasnystaw 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól] 6. K#w łopátka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe , E451, błonnik pszenny	1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. 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% 8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]		4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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]	
--	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. Jaja gotowane iżż 50.00g 8. K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]	1. K# koktajl wieloowocowy (o malej ilości banana) 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka], Banan 15%	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] 2. K# zupa brokułowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 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% 3. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 4. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta drobiowa 70.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-19

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. 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.] 8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub.	1. Arbuz 100.00g 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%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: Śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k# Mieszaneczka 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% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. K# o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okężnice (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],	1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno piana penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

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]			Woda wodociągowa 26%, Kasza bulgur 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-20				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerdy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko	1. 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% 2. Truskawki 50.00g	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] 2. 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% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. K#o sos warzywny z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Soczewica ugotowana 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 14%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% 5. Ogórek kwaszony 60.00g 6. K# makaron pełnoziarnisty	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerdy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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] 8. K# twarożek z koperkiem 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]		
Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-21				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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	1. Rw koktajl z wiśnią i bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanaka 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% 3. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# twarożek z koperkiem 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy	1. K#k kasza gryczana z fasolą i kukurydzą 150.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza gryczana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. 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%		Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. K# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ	1. Jabłko 30.00g 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%	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] 2. K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian	1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K#w 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] 8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]		fermentacji mlekowej] 3. Rw filet z kurczaka zapiekany z żółtym serem 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Ser Hit Ryki 13% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 4. Rw brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 5. Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%	poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. K#w łopatką konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% 4. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. Rw jajko gotowane 25.00g 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] 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).]	1. Banan 50.00g składniki: Banan 100% 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%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% 3. K# makaron świderki ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. 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] 6. 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]	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-17

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%	NAN	682.9	160.5	687.6	436.8	138	2106.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2872.4	677	2882.3	1838.1	577.4	8847.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	6.2	37.1	19.8	8.7	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	3.2	26.3	11.1	6.8	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.1	7.3	3.8	0.7	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0.7	10.5	1.9	3.7	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.8	3.8	4.5	2	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	142	0	18	170.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.76	27.84	82.81	69.05	11.05	295.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	7.28	12.2	2.43	1.42	38.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.42	2.62	14.39	9.49	1.4	39.34	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	NAN	1005.49	27	546.78	1012.68	26.13	2618.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	579.38	226.08	913.63	406.93	282.25	2408.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.66	24.93	97.85	51.13	11.29	471.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.8	126.36	395.77	265.51	128.64	1210.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.04	37.98	113.51	92.8	33.89	338.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	1.32	4.45	3.52	0.53	11.9	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	16.59	2.51	45.07	7.87	5.97	78.03	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.14	1.01	0	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	0.55	2.42	2.6	1.38	10.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.12	0.47	0.31	0.08	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.05	0.42	0.14	0.06	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.99	0.56	5.45	5.26	2.37	15.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.95	1.5	16.08	4.72	1.92	34.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.07	1.51	2.81	0.07	6.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-18

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%	NAN	676.6	99.8	753.7	386.8	78.8	1996	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.7	422.1	3170.1	1619.8	331.6	8390.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	4	40.5	15.2	5.5	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	1.7	23.3	16.6	2.7	64.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1	3.8	3.3	1.7	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.3	10.4	4.7	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0	5.2	5.6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	4.9	169	26.9	0	338.2	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.6	17.12	99.18	47.73	8.1	271.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	13.69	37.57	2.48	7.55	75.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.22	0.45	7.84	7.33	0	24.86	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.21
Sód [mg]	10%	NAN	1066.6	66.42	295.07	477.58	54	1959.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	717.78	246.24	922.48	483.2	0	2369.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.11	120.42	104.06	54.78	0	584.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.97	101.43	565.2	258.18	0	1423.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101	20.79	146.14	76.24	0	344.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	0.2	3.95	3.15	0	10.77	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	13.35	2.84	91.15	11.04	0	118.4	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0	1.26	1.55	0	4.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	0.09	3.63	3.1	0	9.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.04	0.26	0.25	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.18	0.56	0.18	0	1.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.03	0.22	13.27	5.99	0	21.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	1.7	14.77	6.62	0	31.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.18	0.81	1.32	0.15	4.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-19

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%	NAN	662.9	170.9	586.5	476.8	145.4	2042.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2790.7	721.2	2466.4	2003.3	611.8	8593.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.9	6.3	34.2	15.5	5.9	97.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	3.2	18.8	14.5	3.9	58.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	1.1	5.4	4	0.5	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.7	5.2	2.3	1.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.7	2.9	4.7	0.8	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.9	0.1	0	31.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.58	30.05	72.84	75.96	22.84	298.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.88	10.61	12.33	3.62	3.02	43.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	2.13	5.82	10.03	2.85	31	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.41
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.83
Sód [mg]	10%	NAN	1415.89	27.45	477.6	811.13	31.07	2763.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	219.33	751.29	485.82	119.26	2030.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	19.98	122.26	50.34	15.42	484.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	125.01	150.69	266.85	23.26	837.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	36.63	56.12	96.54	9.03	264.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	1.23	1.77	3.7	0.48	8.62	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.1	7.5	48.21	14.67	4.48	82.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.44	3.06	3.08	0.73	9.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.17	0.16	0.32	0.04	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.18	0.14	0.03	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	0.39	3.01	5.62	0.41	10.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	4.5	28.23	8.26	2.68	48.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.93	0.07	1.32	2.25	0.08	6.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-20

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%	NAN	680.1	153.1	651	364.3	149.8	1998.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2862.1	645.5	2747.2	1528	625	8407.9	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	6.1	29.3	16.7	10.8	92.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	3.3	13.4	13.5	9.4	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.1	2.9	3.9	6.4	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.7	4.4	4.6	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0.8	2.4	4.6	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	14	233.4	0	258.4	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.16	25.91	105.77	47.26	5.4	287.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.88	6.38	12.58	2.45	5.4	41.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.01	2.67	5.37	6.93	0	24.99	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.74
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.71
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.55
Sód [mg]	10%	NAN	1056.52	27	624.74	528.96	54	2291.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.32	162.18	210.53	469.42	0	1433.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.99	26.28	28.67	70	0	437.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.48	128.16	58.51	317.66	0	927.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	92.7	39.33	36.46	73.2	0	241.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	1.36	1.09	4.15	0	8.52	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.98	24.75	10.5	13.5	0	58.74	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0.26	2.13	0	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	0.42	1.59	2.99	0	7.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.03	0.26	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.06	0.05	0.45	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.03	0.34	1.64	3.94	0	8.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.99	14.84	2.79	8.1	0	31.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.07	1.73	1.46	0.15	5.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-21

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%	NAN	717.6	102.9	745.7	348.3	134.6	2049.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3017.4	434.6	3137	1461.8	563.6	8614.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	4.8	38.8	15.2	6	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	2	20	12.3	4.5	61.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	1.2	3.8	2.7	0.3	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0.4	8.4	4.4	2.2	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	0	4.8	5.4	1.3	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.3	70.3	0.6	0	87.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.51	16.54	110	47.38	20.37	295.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	14.99	13.49	2.51	2.19	48.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0.61	14.9	6.67	5.79	37.47	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.47
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	NAN	739.34	57.06	568.63	790.7	243.2	2398.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	319.86	1100.61	335.84	171.91	2465.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	153.36	129.39	73.97	16.06	645.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	129.42	393.21	261.9	82.02	1135.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.54	27	138.87	83.76	37.75	337.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.27	3.42	2.73	0.65	8.55	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	3.75	80.71	6.83	2.21	108.74	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.01	0.87	1.02	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.76	0.12	4.69	3.17	0.95	12.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.05	0.47	0.22	0.08	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.23	0.37	0.25	0.03	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.28	7.22	3.63	0.56	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.25	47.26	4.1	1.32	64.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.05	0.15	1.57	2.19	0.67	5.99	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-22

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%	NAN	664.2	151.6	667.3	422.2	130.9	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2797.2	639.1	2799.9	1775.1	548.1	8559.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.2	5.9	43	22	14.8	119	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	3.3	24.2	12.2	6.7	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.1	4.2	4.8	4.4	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.7	10.4	1.9	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.8	5.8	4.4	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.97	25.75	75.3	60.13	2.7	263.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	6.39	10.7	2.19	2.02	35.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.4	12.17	8.34	0	32.55	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	44.96
Sód [mg]	10%	NAN	1427.5	27.09	224.51	987.48	324	2990.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	138.51	1193.52	368.23	0	2373.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	15.65	78.02	47.17	0	432.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	119.34	377.46	232.75	0	1154.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	35.64	81.53	81.64	0	295.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.13	2.91	3.12	0	10.05	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	2.06	119.11	7.87	0	144.28	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.48	4.6	2.47	0	10.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.29	0.27	0	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.37	0.13	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.26	13.13	4.58	0	20.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.24	71.46	4.72	0	86.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0.07	0.62	2.74	0.89	7.47	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-23

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%	NAN	676.3	182	713.3	408.3	78.8	2058.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2840.8	768.1	2993.6	1717.5	331.6	8651.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	6.2	42.8	21	5.5	108.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	3.3	27	10.9	2.7	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.2	4	3.3	1.7	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	0.7	12.2	1.9	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.8	7.1	4.4	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	135.8	0	0	461.1	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.46	33.06	78.64	60.83	8.1	273.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.35	12.41	15.78	2.61	7.55	51.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.95	2.62	8.12	8.65	0	31.36	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.95
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.84
Sód [mg]	10%	NAN	761.22	27	315.34	1383.03	54	2540.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	835.3	280.08	1058.62	438.88	0	2612.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.48	17.28	88.96	44.47	0	488.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	613.64	125.91	166.16	231.85	0	1137.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	123.37	49.68	47.03	81.64	0	301.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	1.23	2.13	3.26	0	11.95	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	204.84	3.37	17.9	13.5	0	239.63	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.09	0.47	4.65	2.84	0	11.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.12	0.15	0.29	0	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.08	0.2	0.13	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.92	0.43	4.13	4.92	0	14.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.33	2.02	10.74	8.1	0	27.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.07	0.87	3.84	0.15	6.35	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2041.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8580.8	0
Białko [g]	10%	NAN	101.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.65	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2508.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	2242.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	506.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1118.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	303.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.05	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	118.68	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.27	0