

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 29.07-4.08.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-29
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:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-29				
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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa pomidorowa + 350.00g 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 orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko , białka mleka , kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta serowa z brokułem 80.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k#	1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

7. K#w łopatka konserwowa 50.00g [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] 8. 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).]		Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%	Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-30				
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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K#w szynka biała rzeźnika	1. Arbuz 150.00g	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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyczna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. Paszтет z soczewicy 80.00g	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

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] 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# 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).]		Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. K#o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%	składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	
--	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-31

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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. Jaja gotowane iż 50.00g 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).] 8. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [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]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. K#o bolognese wegetariańskie 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. 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, chlorek 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, 2024-08-01

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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
4. **K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** (kwas **żytni**), woda, drożdże, sól]
5. **K# kajzerka 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
6. **K#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]
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# 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. **K# płatki owsiane z morelą i jogurtem 160.00g** składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: **mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], **Płatki owsiane 31%**, Morele 19%

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 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%
3. **K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 63%, **k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%** [składniki: mąka z **pszenicy durum**]
4. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
5. **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%
6. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
3. **K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** (kwas **żytni**), woda, drożdże, sól]
4. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]
5. **Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g** składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, **Seler korzeniowy 8%**, Pietruszka korzeń 8%, **Jaja kurze całe 8%**

1. **K# serek homogenizowany naturalny 150.00g** [składniki: **mleko**, **śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-02

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 manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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).]	1. Arbuz 150.00g	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 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% 3. Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. K#o pulpety z dorsza, obtoczone w mieszanke zbożowej, pieczone z pieca 120.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, k# kajzerka 13% [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 4%, Jaja kurze całe 4%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 3%, #otręby owsiane Sante 3% [składniki: otręby owsiane], # bułka tarta 3% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5%	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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

		[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% 6. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7% , Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%		
Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-03				
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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [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 buraków gotowanych 130.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, 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%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% 5. K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy 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 natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331,	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko , białka mleka , kultury bakterii jogurtowych]

przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 8. 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).]		składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-04

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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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% 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. Brzoskwinia 80.00g	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 nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. 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% 6. 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. 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 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mlecza wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-29

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	661.3	102.9	559.9	510.8	146.7	1981.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2790.7	434.6	2348	2151.9	613.9	8339.3	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	4.8	30.2	24	4.5	90.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	2	22	14.9	6.3	59.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	1.2	4.7	4.9	0.6	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0.4	7.9	3	3.2	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	4.5	4	1.8	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.3	18.8	0.1	0	35.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.63	16.54	64.52	70.5	19.47	280.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.72	14.99	12.14	4.77	2.36	55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.86	0.61	8.72	1.18	3.27	18.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.86
Sód [mg]	10%	NAN	1288.54	57.06	483.4	974.73	235.54	3039.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	319.86	657.45	182.63	176.26	1740.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	153.36	70.25	36.01	24.69	545.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	129.42	269.9	51.3	64.71	727.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	27	120.11	13.08	30.1	221.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.27	2.74	0.65	0.57	4.9	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	3.75	15.74	23.39	3.14	55.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.01	0.37	1.01	0	2.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0.12	2.91	2.42	1.42	8.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.05	0.27	0.03	0.1	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.23	0.17	0.1	0.03	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.28	3.1	0.27	1.08	5.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	2.25	9.44	14.03	1.88	33.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	0.15	1.34	2.7	0.65	7.59	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-30

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	710.7	49	633	489.2	88.9	1970.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2995	207.9	2653.6	2062.6	372.1	8291.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.7	0.8	39.8	17.2	5.4	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	0.1	25.8	12.6	4.7	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	0	8.8	2.7	3.1	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	9.3	3.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	4.2	4.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	63.7	25.9	0	100	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.86	11.34	64.54	77.32	6.21	261.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.31	10.26	12.52	4.16	6.21	46.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	0.4	8.63	1.55	0	15.6	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.08
Sód [mg]	10%	NAN	1360.18	1.35	218.07	829.9	270	2679.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	175.5	1592.73	161.86	0	2470.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	8.1	117.89	27.66	0	433.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	12.15	309.22	41.34	0	730.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	2.7	93.04	11.94	0	184.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.27	3.42	0.72	0	6.48	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	11.25	138.73	24.54	0	184.34	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.83	1.13	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.1	4.22	2.55	0	9.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.09	0.3	0.03	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.02	0.46	0.08	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.25	5.93	0.35	0	7.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	6.74	75.28	4.93	0	92.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.77	0	0.6	2.3	0.75	6.69	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-31

Na małą wyświetl polecanego obrazu. Prawdopodobnie nie udało się załadować obrazu. Sprawdź, czy łącze internetowe jest aktywne.									
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	652.7	105	626.7	416.2	177.2	1977.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2750.7	445.2	2642.9	1748.3	741.3	8328.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	1	28.8	19.2	9.3	88.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	0.3	14.4	16.2	8.8	56.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	2.5	3.6	2.3	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	6.3	5.5	3.3	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	3.6	5.2	1.8	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	20.2	0	0	157.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99	25.38	97.92	48.64	15.79	286.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.63	20.73	14.06	4.25	1.12	52.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	1.83	5.08	0.7	1.45	14.73	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.67
Sód [mg]	10%	NAN	1306.72	1.08	266.85	569.95	128.83	2273.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	403.05	426.6	512.07	112.45	149.72	1603.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.27	6.48	41.61	12.79	14.77	355.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.11	21.6	116.12	11.35	103.38	539.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.66	35.64	39.15	6.07	48.73	174.26	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.43	1.63	0.47	0.75	4.74	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.55	8.1	10.19	8.1	4.69	36.64	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0	0.4	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.82	0.22	2.51	3.27	1.25	9.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.03	0.11	0.02	0.1	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.1	0.12	0.03	0.04	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.32	0.51	3.09	0.31	0.46	4.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	4.85	6.11	4.85	2.81	21.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.74	1.58	0.35	5.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-01

Nie ma wywołanej polaganego obrazu. Proszę kliknąć na przycisk lub zmienić jego nazwę. Sprawdź, czy łączne wywołanie nie jest zbyt duże.									
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	224.5	790.7	370.5	149.8	2217.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.4	946.6	3313.2	1558.9	625	9319.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	8.5	40	17.9	10.8	109.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	4.7	32.4	12.1	9.4	75.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	1.5	4.9	3.3	6.4	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	1.1	14.9	3.5	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	1.3	8.1	4.1	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	109.8	55.3	0	175.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.3	38.71	91.33	47.96	5.4	287.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.91	6.54	14	3.7	5.4	42.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	3.56	13.6	1.32	0	23.96	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	32.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.72
Sód [mg]	10%	NAN	1241.29	31.32	395.62	596.25	54	2318.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	244.8	1056.92	323.77	0	2081.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	30.51	107.19	25.9	0	437.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	200.52	265.37	120.58	0	889.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	59.94	108.74	19.69	0	258.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	1.91	3.14	1.15	0	7.26	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.44	1.5	22.42	23.49	0	53.87	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.13	1.78	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.73	5.52	2.11	0	10.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.19	0.48	0.07	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.07	0.21	0.14	0	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0.57	4.91	3.41	0	10.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	0.9	13.45	5.93	0	24.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.44	0.08	1.09	1.65	0.15	5.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-02

Nie można wyświetlić połączonych obrazów. Proszę kliknąć na obrazki, aby powiększyć lub zmniejszyć jego rozmiar. Sprawdź, czy łączne wyświetlanie jest dozwolone dla Twojej przeglądarki.									
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	671.9	49	696.4	515	109.1	2041.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2831.1	207.9	2919.5	2164	458.8	8581.5	0
Białko [g]	10%	NAN	34.5	0.8	30.9	25.1	4.4	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	0.1	28.8	19.8	2.9	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	0	3.6	3.6	0.4	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	14.4	2.8	1.1	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	7.7	3.3	0.6	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	69.1	108.7	0	189.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.06	11.34	82.47	59.3	17.13	263.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.86	10.26	11.05	2.6	2.26	41.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	0.4	8.67	0.55	2.14	14.55	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	NAN	1149.13	1.35	397.06	1159.77	23.3	2730.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.18	175.5	1545.67	109.41	89.44	2328.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	8.1	94.19	30.7	11.56	431.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.88	12.15	311.75	76.49	17.44	664.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	2.7	95.42	19.53	6.77	160.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.76	0.27	3.26	1.17	0.36	5.83	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.6	11.25	101.97	4.15	3.36	127.34	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.63	1.53	0	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.1	5.57	1.71	0.55	9.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.09	0.28	0.03	0.03	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.02	0.33	0.18	0.02	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.25	5.7	0.12	0.31	6.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	6.74	41.94	2.49	2.01	57.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	0	1.1	3.22	0.06	6.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-03

Nie ma wywołanej polaganego obrazu. Proszę kliknąć na przycisk lub zmienić jego nazwę. Sprawdź, czy łączne wywołanie nie jest zbyt duże.									
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	681.7	105	751.9	448.1	88.9	2075.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	445.2	3144.3	1886.4	372.1	8724	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	1	31.3	19.6	5.4	86.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.3	36.8	14.1	4.7	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	9.6	3.8	3.1	21.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	17.5	3.6	0	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	6.3	4.2	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	0	0	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	25.38	79.13	60.77	6.21	281.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	20.73	19.55	4.15	6.21	71.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.83	10.88	0.57	0	18.29	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.9
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.41
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	1.08	720.69	962.85	270	3293.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	426.6	1434.47	80.49	0	2482.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	106.08	17.31	0	410.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	21.6	425.71	13.15	0	828.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	35.64	120.56	7.1	0	240.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	4.8	0.47	0	7.77	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	8.1	88.67	6.94	0	113.54	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.22	4.58	2.41	0	9.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.81	0.01	0	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.47	0.03	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.51	10.21	0.12	0	11.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	49.51	4.16	0	64.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	2	2.67	0.75	8.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-04

Nie ma wywołanej polaganego obrazu. Proszę kliknąć na przycisk lub zmienić jego nazwę. Sprawdź, czy łącze wskazuje na istniejącą stronę lub plik. Użytkownik									
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	741.3	35.7	685.8	411.3	149.8	2024.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3120.4	150.9	2878.9	1735.1	625	8510.4	0
Białko [g]	10%	NAN	35.2	0.7	43.7	19.1	10.8	109.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	0.1	24.5	10.3	9.4	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	0	5.7	3	6.4	23.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	9.6	1.4	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.5	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	87.7	0	0	413	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101	8.56	77.73	60.63	5.4	253.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	5.54	19.08	3.46	5.4	47.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.9	1.36	10.79	0.7	0	16.76	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.58
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	NAN	1206.36	2.16	406.98	1333.71	54	3003.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	473.86	144	1876.12	112.45	0	2606.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.53	6.48	146.65	12.79	0	471.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	389.81	17.28	528.73	11.35	0	947.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.92	5.76	117.08	6.04	0	179.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	0.43	3.45	0.47	0	6.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	200.42	1.62	36.2	8.1	0	246.35	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	1.02	1.01	0	4.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	0.53	4.31	1.81	0	8.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.01	0.35	0.02	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.03	0.55	0.03	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	0.65	17.56	0.31	0	18.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.68	0.97	21.72	4.85	0	31.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0	1.13	3.7	0.15	7.5	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Nie można wyświetlić połączonych obrazów. Plik mógł zostać przeniesiony lub usunięty albo zmieniono jego nazwę. Sprawdź, czy łącze wskazuje poprawny plik i lokalizację.					
Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy	
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2041.4	0	
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8584.9	0	
Białko [g]	10%	NAN	97.2	0	
Tłuszcz [g]	10%	NAN	65.9	0	
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.6	0	
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.5	-	
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.4	-	
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165	55	
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	273.44	0	
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.99	0	
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.51	0	
% energii z białka	10%	18	-	18	
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28	
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54	
Sód [mg]	10%	NAN	2762.54	0	
Potas [mg]	10%	NAN	2187.61	0	
Wapń [mg]	10%	NAN	440.78	0	
Fosfor [mg]	10%	NAN	761.04	0	
Magnez [mg]	10%	NAN	202.8	0	
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.27	0	
Witamina A [µg]	25%	NAN	116.85	0	
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.18	0	
witamina E [mg]	30%	NAN	9.36	0	
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0	
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.99	0	
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.35	0	
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.48	0	
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	
Sól [g]	10%	NAN	6.9	0	