

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-7.07.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-01
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: 49%, białka: 21%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-01				
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 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. P# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]	1. K# koktajl wieloowocowy 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	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. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 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,	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 digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]	1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 200.00g 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).]		kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%		
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-02				
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 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 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy,	1. Jabłko 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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 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. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słończnika 150.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki],	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).]	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

aminokwasy)] 6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 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).]		Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 5. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu pieczarkowego 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Mąka pszenna typ 550 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	5. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. 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]	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-03

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 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. 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. K# jogurt z nasionami 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	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 lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 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) 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 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, 2024-07-04

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 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#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 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# 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# Mieszaneczka 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 5 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 lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g 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], Bazyliia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 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 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, 2024-07-05

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 5 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# 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. K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5%	1. K# kompot wielooowocowy 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. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ser Hit Ryki 6% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% 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% [składniki: mleko, białka mleka,	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# pasta z ryby gotowanej 120.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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%

		kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-06				
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 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. Ser hit ryki 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, 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	1. #morele suszone 20.00g [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki] 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. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ogórek 100.00g 4. K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g 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% 5. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# twaróg 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, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]			E306, laktoza , sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-07

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 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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 digliceridy 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 2. K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]	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. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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) 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 digliceridy 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, 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), 2024-07-01

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	687	113.4	653.4	445.2	195.6	2094.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2893.2	479.8	2743.3	1871.9	818.5	8807	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	3.4	34.2	24.7	6	104.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	1.4	22.4	12.8	8.4	61.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	0.8	4.6	5.4	0.8	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0.2	7.7	1.9	4.3	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	4.5	4.4	2.4	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	3.6	13.4	0	0	27.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.46	22.12	84.2	61.8	25.97	297.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	17.53	11.38	3.79	3.14	51.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.28	0.91	11.16	8.34	4.36	36.07	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.88
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	NAN	1302.76	54.54	450.13	569.88	314.06	2691.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	742.44	314.82	656.64	368.23	235.01	2317.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.22	89.64	69.13	47.17	32.92	533.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	440.74	80.64	315.73	232.75	86.28	1156.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.01	26.46	145.59	81.64	40.14	402.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.54	0.28	2.89	3.12	0.76	10.62	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	4.65	14.6	7.87	4.19	46.55	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.26	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	0.14	2.85	2.47	1.9	10.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.04	0.33	0.27	0.14	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.16	0.17	0.13	0.04	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.25	0.32	2.74	4.58	1.45	14.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.78	8.76	4.72	2.51	27.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.61	0.15	1.25	1.58	0.87	6.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-02

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	706.1	160.5	572.3	501.2	88.9	2029.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2971.7	676.8	2403.9	2107.4	372.1	8532.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37	5.9	48.8	19.9	5.4	117.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	3.3	20	13.9	4.7	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	1.1	3.7	2.9	3.1	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.7	6.7	4.3	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.8	7.1	5.7	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	100.2	25.9	0	136.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.15	27.93	52.64	79.27	6.21	266.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.6	8.13	12.93	3.3	6.21	45.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.76	6.87	10.53	0	29.8	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	22.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.66
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	48.3
Sód [mg]	10%	NAN	1254.7	27.45	195.19	1012.6	270	2759.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	162.63	1555.61	498.73	0	2890.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	16.38	189.92	64.38	0	562.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	120.96	678.2	294.96	0	1518.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	36.18	151.98	98.7	0	383.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.18	3.59	3.85	0	11.51	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	3.45	107.2	11.37	0	137.24	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.79	1.13	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.54	6.38	3.56	0	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.45	0.33	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.69	0.19	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.29	19.99	5.5	0	27.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.06	64.32	6.82	0	82.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.48	0.07	0.54	2.81	0.75	6.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-03

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	646.7	136.5	729.7	401.8	177.2	2092	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2721.4	569.8	3073.6	1684.3	741.3	8790.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	6.7	36.4	18.8	9.3	101.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	7.8	16.6	16	8.8	66.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	1.8	2.8	3.5	2.3	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	1.6	6.3	5.8	3.3	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	3.4	3.6	6.2	1.8	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	20.2	0	0	157.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.89	10.31	115.4	49	15.79	287.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.42	4.26	14.8	3.67	1.12	37.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	1.07	13.9	6.93	1.45	33.51	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.48
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	44.84
Sód [mg]	10%	NAN	1326.34	30.44	273.79	453.31	128.83	2212.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	503.04	125.25	512.01	380.83	149.72	1670.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.77	14.17	39.99	38.53	14.77	401.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	344.89	151.38	116.12	182.71	103.38	898.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.76	66.48	38.54	64.93	48.73	289.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	1.47	1.57	2.66	0.75	8.71	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.1	0	10.19	13.5	4.69	36.49	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0	0.4	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.06	2.88	2.51	4.11	1.25	12.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.11	0.23	0.1	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.04	0.12	0.11	0.04	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	0.58	3.09	3.91	0.46	9.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	0	6.11	8.1	2.81	21.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	0.08	0.76	1.25	0.35	5.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-04

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	690.7	153.1	823.3	355.8	149.8	2172.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2908.3	645.5	3454.1	1493.5	625	9126.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	6.1	44.5	17.4	10.8	113.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	3.3	29.5	11.9	9.4	72.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	1.1	4.7	3.2	6.4	22.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0.7	12.9	3.8	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.8	7	5	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	109.8	55.3	0	175.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.62	25.91	102.84	48.32	5.4	285.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	6.38	11.45	3.21	5.4	40.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.96	2.67	16.25	7.39	0	36.28	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	46.26
Sód [mg]	10%	NAN	1307.35	27	205.61	479.07	54	2073.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	560.19	162.18	1086.59	590.53	0	2399.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.84	26.28	141.17	50.02	0	504.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	359.74	128.16	293.49	292.3	0	1073.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.11	39.33	125.01	78.37	0	332.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.8	1.36	3.4	3.25	0	9.83	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.6	24.75	39.18	28.13	0	101.67	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.13	1.78	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.13	0.42	4.67	2.92	0	10.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.12	0.55	0.27	0	1.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.06	0.26	0.21	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.98	0.34	5.42	7.01	0	15.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	14.84	23.51	8.72	0	52.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.63	0.07	0.57	1.33	0.15	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-05

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	713.8	263.8	529.5	424.7	145.4	2077.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.2	1109.5	2229.8	1779.8	611.8	8735.2	0
Białko [g]	10%	NAN	36.7	10.5	38.6	20.9	5.9	112.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	7.9	14.1	17.7	3.9	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.7	1.9	2.8	3.9	0.5	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	1.7	5.4	6.6	1.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	3.3	3	6.6	0.8	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	21.1	0	0	31.4	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.08	39.26	64.83	48.53	22.84	276.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.31	5.07	10.18	2.74	3.02	36.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.17	3.66	5.97	6.61	2.85	28.28	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	51.81
Sód [mg]	10%	NAN	1035.91	34.96	395.13	770.91	31.07	2268	0
Potas [mg]	10%	NAN	466.59	232.6	709.69	298.48	119.26	1826.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.32	34.35	70.61	42.59	15.42	438.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	269.74	257.51	155.76	185.41	23.26	891.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	85.18	52.17	80.68	9.03	277.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	2.12	1.81	2.62	0.48	8.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	0	49.92	6.37	4.48	70.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.12	2.41	3.98	0.73	11.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.27	0.13	0.21	0.04	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.08	0.17	0.1	0.03	0.79	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	0.83	3.23	3.57	0.41	9.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	0	29.07	3.82	2.68	41.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.87	0.09	1.09	2.14	0.08	5.67	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-06

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	679.7	192.3	705.1	426.5	88.9	2092.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.1	811.4	2948.3	1791.3	372.1	8784.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	6.7	30.6	18.9	5.4	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	3.4	34.6	13.8	4.7	74.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1.1	9.5	3.7	3.1	23.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.8	16.1	4	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.8	5.5	5.5	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.8	0	0	85.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.28	35.48	72.77	60.64	6.21	275.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	9.33	14.53	2.96	6.21	47.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	3.71	10.35	8.4	0	32.1	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.3
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	49.06
Sód [mg]	10%	NAN	1314.1	27.45	586.18	809.31	270	3007.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	402.21	1390.32	378.66	0	2844.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	39.6	102.13	50.07	0	483.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	139.77	447.31	234.01	0	1245.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	42.39	117.12	82.7	0	339.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.7	4.13	3.2	0	11.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	4.75	92.62	10.09	0	122.7	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.04	1.01	0	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.8	4.29	3.29	0	11.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.13	0.84	0.27	0	1.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.09	0.49	0.13	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	1.04	10.42	4.6	0	18.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.85	52.56	6.05	0	70.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.07	1.62	2.24	0.75	7.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-07

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	612.4	88.2	784.9	390.7	78.8	1955.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2570.9	372	3297.2	1643.8	331.6	8215.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	4.4	44.6	18.5	5.5	104	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.4	1.9	25.2	10.1	2.7	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	1.1	5.6	2.9	1.7	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.8	0	9.8	1.9	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	5.9	4.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	85.9	0	0	411.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.92	13.96	102.11	60.72	8.1	263.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.14	10.58	16.53	2.5	7.55	49.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10	1.36	14.58	8.65	0	34.61	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	51.13
Sód [mg]	10%	NAN	957.42	38.15	387.94	1181.43	54	2618.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	709.3	144	1365.36	438.88	0	2657.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.89	6.48	122.02	44.47	0	505.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	562.25	17.28	584.17	231.85	0	1395.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.08	5.76	155.79	81.64	0	359.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.72	0.43	3.68	3.26	0	12.1	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	202.97	1.62	19.1	13.5	0	237.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	1.02	1.01	0	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.87	0.53	4.61	2.84	0	10.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.52	0.29	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.03	0.46	0.13	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.82	0.65	18.58	4.92	0	27.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	0.97	11.46	8.1	0	25.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.65	0.1	1.07	3.28	0.15	6.54	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2073.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8713.1	0
Białko [g]	10%	NAN	107	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	66.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	278.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.95	0
% energii z białka	10%	21	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	49	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2518.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	2372.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	489.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1168.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	340.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.44	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	107.46	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.29	0