

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 16-22.09.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-16
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: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-16

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 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. 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] 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.] 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. Śliwki 80.00g	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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 4. K# farsz z kapustą i pieczarkami 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, 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) 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. K# pasta pomidorowo-jaglana 90.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% 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]	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-17

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 owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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# 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# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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# koktajl wieloowocowy 150.00g 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 kalafiorowa 250.00g 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. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 6. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kielbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-18

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 kaszą orkiszową 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa 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# pasta jajeczna z warzywami 100.00g** składniki: **Jaja gotowane IŻŻ 42%**, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
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 200.00g

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 soczewicą 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Passata S 9%, Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, **Kasza orkiszowa S 3%**, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, **k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%** [składniki: **śmietanka**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%
3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%
4. **K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%**, **Śmietana 12% tłuszczu 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **Mąka pszenna typ 550 1%**, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
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 jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%

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 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. 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**]
6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [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**]

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-19

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 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# 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 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. 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] 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	1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 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. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 165.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 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. K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser	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%

poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]			twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1% 6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [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]	
Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-20				
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) 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. 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.] 7. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%),	1. Brzoskwinia 80.00g	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 szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 3. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91% , Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8% , 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 kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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. K# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 17% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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).]		#koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	
--	--	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-21

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 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. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. 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. Arbuz 200.00g	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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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#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] 6. K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-22

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 kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, 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. Banan 120.00g	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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% 6. Rw fileć kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%	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 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# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.4	35	530.4	511.2	149.8	1885.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2780.7	148.1	2219	2155.7	625	7928.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	0.4	16	21.1	10.8	82.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	0.2	26.4	13	9.4	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0	3.6	2.9	6.4	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	13.7	1.5	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	7.2	3.3	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	90.3	0.3	0	101.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.33	8.42	59.06	77.83	5.4	246.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.45	6.33	14.37	5.33	5.4	45.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	1.15	4.11	1.15	0	9.48	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.65
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.49
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.86
Sód [mg]	10%	NAN	1216.54	1.44	532.93	1288.54	54	3093.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	149.76	562.14	209.29	0	1325.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	11.52	134.19	41.34	0	447.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	14.4	205.51	87.79	0	519.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	5.76	34.21	28.47	0	99.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.36	2.76	1.13	0	4.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	3.12	52.18	10.02	0	75.15	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.01	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0.48	4.6	1.73	0	8.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.03	0.12	0.09	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.02	0.41	0.16	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.33	2.79	0.64	0	4.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	1.87	9.03	4.84	0	21.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.37	0	1.48	3.57	0.15	7.73	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-17

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	698.7	85	843.7	349.2	139.5	2116.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.7	359.9	3553.5	1469.8	584	8913	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	2.5	37.2	15.7	5.6	90	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	1	23.3	10.9	6.5	59.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	0.6	4.5	3	0.6	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.2	9	3	3.3	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	4.7	3.8	1.8	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	42.1	41.5	0	96.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.73	16.59	124.01	47.49	15.2	313.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.06	13.14	21.38	3.32	0.31	59.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.81	0.68	5.99	1.35	1.45	14.31	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.06
Sód [mg]	10%	NAN	969.49	40.9	225.64	584.21	485.96	2306.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	498.36	236.11	1280.09	272.77	139.19	2426.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	67.22	111.26	24.45	15.98	500.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.56	60.47	202.37	92.86	104.99	829.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	19.84	69.74	16.48	62.9	246.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.98	0.21	3.57	1.08	0.84	7.69	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.44	3.48	63.63	20.48	7.73	101.78	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.59	0	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.17	0.1	3.12	2.08	1.2	8.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.03	0.2	0.06	0.1	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.12	0.28	0.12	0.03	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.59	0.24	4.04	2.64	0.46	7.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	2.09	28.38	6.17	2	42.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.11	0.62	1.62	1.34	5.76	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-18

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	658.4	65.3	679.1	450	149.8	2002.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2774.2	277.2	2860.5	1899.9	625	8436.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27	1	45.9	21.3	10.8	106.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	0.1	17.1	10.1	9.4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	3.4	2.9	6.4	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	6.8	1.4	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	4.6	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	0	83.9	0	0	200	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.3	15.12	89.9	68.52	5.4	281.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.44	13.68	17.75	3.86	5.4	56.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.89	0.54	9.06	0.45	0	15.96	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.33
Sód [mg]	10%	NAN	911.7	1.8	407.22	1407.06	54	2781.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.37	234	1304.41	110.02	0	2098.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.95	10.8	202.15	10.36	0	499.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	274.02	16.2	631.67	11.89	0	933.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.69	3.6	161.88	5.77	0	205.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	0.36	5.98	0.33	0	8.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	10.21	15	43.62	6.97	0	75.81	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.54	0	0.28	1.01	0	2.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	0.13	3.75	1.75	0	8.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.12	0.79	0.02	0	1.05	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.03	0.7	0.02	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.34	17.07	0.3	0	18.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.12	9	26.17	4.18	0	45.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.53	0	1.13	3.9	0.15	6.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-19

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	650.2	66.9	592.6	527	138	1975	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2737.6	282.5	2484	2219.1	577.4	8300.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34.6	0.5	25.8	23.2	8.7	93	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	0.5	24	16.2	6.8	66.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0	4.3	4.8	0.7	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	10.9	1.5	3.7	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.1	6.2	3.1	2	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	63.9	0.2	18	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.55	16.33	72.82	72.66	11.05	261.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	13.09	17.49	6.66	1.42	53.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.21	2.7	9.11	1.4	1.4	19.82	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.61
Sód [mg]	10%	NAN	1419.13	2.7	411.03	1263.23	26.13	3122.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.18	180.9	1796.96	196.42	282.25	2864.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	5.4	123.83	31.44	11.29	458.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.88	12.15	276.34	48.91	128.64	712.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	4.05	90.59	11.02	33.89	175.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.76	0.4	2.76	0.51	0.53	4.97	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.6	10.35	34.42	7.91	5.97	65.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.51	4.04	1.86	1.38	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.04	0.3	0.03	0.08	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.03	0.3	0.08	0.06	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.21	5.7	0.43	2.37	9.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	6.2	23.57	4.74	1.92	40.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.94	0	1.14	3.5	0.07	7.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-20

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	693.1	35.7	550.4	513	149.8	1942.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2923.4	150.9	2300.8	2156.8	625	8157	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	0.7	22.1	17.3	10.8	79.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.7	0.1	27.9	17.2	9.4	70.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	0	4.8	2.9	6.4	20.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	13.9	6.3	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	6.3	5.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	308.7	0	0	319	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.79	8.56	56.19	74.31	5.4	256.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.57	5.54	8.91	3.81	5.4	44.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	1.36	6.99	4.41	0	18.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.03
Sód [mg]	10%	NAN	982.09	2.16	408.56	1197.16	54	2643.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	144	1420.09	65.42	0	2085.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	6.48	141.66	15.61	0	437.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	17.28	381.78	13.27	0	715.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	5.76	90.99	15.57	0	182.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.43	4.56	0.46	0	6.5	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.44	1.62	227.13	3.97	0	239.18	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.66	1.01	0	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.53	4.33	3.3	0	10.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.01	0.3	0.01	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.03	0.67	0.02	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0.65	4.7	0.1	0	7.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	0.97	25	2.38	0	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.72	0	1.13	3.32	0.15	6.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-21

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	741.2	65.3	688.5	462.6	88.9	2046.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.1	277.2	2898.7	1952.2	372.1	8617.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31	1	31.9	22.1	5.4	91.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.1	0.1	20.4	10.9	4.7	60.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	5.1	3.7	3.1	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.2	0	9	1.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	3	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	45.4	0	0	104.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.83	15.12	96.11	69.16	6.21	289.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.54	13.68	10.93	4.07	6.21	48.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	0.54	4.14	0.51	0	11.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	NAN	872.02	1.8	258.58	1038.06	270	2440.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	234	493.29	70.06	0	1544.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	10.8	20.88	14.41	0	339.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	16.2	178.47	11.89	0	679.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	3.6	31.72	6.04	0	132.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.36	1.6	0.39	0	5.1	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	26.33	15	19.02	4.72	0	65.08	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.45	0	0.93	1.01	0	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.13	1.75	1.59	0	6.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.12	0.33	0.01	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.03	0.24	0.03	0	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.34	5.21	0.1	0	8.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	9	11.41	2.83	0	30.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0	0.71	2.88	0.75	6.1	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-22

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	697.7	105	737.6	411.3	78.8	2030.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2935.5	445.2	3100.1	1735.1	331.6	8547.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	1	43.5	19.1	5.5	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.3	23.7	10.3	2.7	59.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0.1	3.1	3	1.7	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	11.7	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	6.4	3.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	101.8	0	0	427.1	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.78	25.38	92.48	60.63	8.1	279.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	20.73	15.1	3.46	7.55	61.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.84	1.83	10.32	0.7	0	16.71	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.46
Sód [mg]	10%	NAN	914.94	1.08	347.78	1333.71	54	2651.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	520.84	426.6	1728.77	112.45	0	2788.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	300.67	6.48	115.3	12.79	0	435.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	388.73	21.6	509.28	11.35	0	930.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.2	35.64	119.02	6.04	0	201.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.43	0.43	3.74	0.47	0	7.09	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	203.57	8.1	33.78	8.1	0	253.55	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.74	1.01	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	0.22	4.72	1.81	0	9.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.36	0.02	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.79	0.1	0.44	0.03	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.55	0.51	17.2	0.31	0	18.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	4.85	20.27	4.85	0	35.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	0.96	3.7	0.15	6.62	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1999.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8414.6	0
Białko [g]	10%	NAN	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	191.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	275.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.08	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2719.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	2161.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	445.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	760.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.33	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	125.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.79	0