

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 9-15.09.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-09
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-09				
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: 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# 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	1. K#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko , mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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. 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. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K# leczko cukiniowe z fasolą 330.00g składniki: Cukinia 31%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 21%, Papryka czerwona 15%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 15% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z	1. K#k cukinia surowa z jajkiem i ryżem 220.00g składniki: Cukinia 45%, Jaja gotowane IŻŻ 23% , Woda wodociągowa 21%, Ryż biały 7%, Pietruszka liście 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majonez dekoracyjny WINIARY 1% , Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]			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: 2 - Wtorek, 2024-09-10				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 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,	1. Śliwki 100.00g	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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. K# pieczeń drobiowa	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),	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. Jaja gotowane iżż 50.00g 8. K#w 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]		faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 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. 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, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K# sos pietruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2%	witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta drobiowa 70.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-11

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. 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).] 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka,	1. K# ptasie mleczko 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%	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 jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Rw sos warzywny jasny z krojonym, gotowanym jajkiem 200.00g składniki: Cukinia 28%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], jaja gotowane IŻŻ 20%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 4%	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 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 z makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (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], Woda wodociągowa 26%, Kasza	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 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%

przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza , sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]			bulgur 12% , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-12				
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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerdy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe , trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce	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. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% 5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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%	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 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 diglicerdy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. Jaja gotowane iż 50.00g 6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenney bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]				
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek z koperkiem 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] 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] Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-14

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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K#w 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# 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. 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 3. K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. K#w łopatka 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. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]
--	---	---	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 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. Arbuz 150.00g	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. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 6. 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]	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 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczań 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), 2024-09-09

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	687.5	95.8	580.3	507.3	148.8	2020	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2895.7	404.6	2436.7	2139.1	622.4	8498.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	4.1	20.5	26.6	6.5	85.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	1.8	19.1	13.5	7.6	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	1.1	2.6	5.1	1.3	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	9	1.4	3.1	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	5.1	3.1	1.1	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.8	0	126.8	158	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.47	15.94	87.28	69.88	14.05	293.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	13.54	14.95	3.79	2.34	48.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.8	0.76	11.56	0.51	1.33	20.98	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.38
Sód [mg]	10%	NAN	1110.97	35.36	690.05	1377.18	63.37	3276.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	446.45	177.75	1125.86	70.06	306.9	2127.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	274.78	2.7	80.64	14.41	38.08	410.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	237.1	9	255.68	11.89	122.63	636.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.24	14.85	91.42	6.04	28.28	180.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.25	0.17	3.04	0.39	1.45	6.33	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	11.19	3.37	84.19	4.72	10.74	114.24	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0.61	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.08	0.09	4.8	1.59	0.91	10.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.23	0.01	0.08	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.23	0.03	0.22	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	0.21	5.07	0.1	0.5	6.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.71	2.02	47.5	2.83	6.44	65.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	0.09	1.91	3.82	0.17	8.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-10

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	681.6	43.8	597.3	515.3	78.8	1917	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2871.4	185.2	2504.2	2167.1	331.6	8059.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	0.5	30.8	19.6	5.5	86.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	0.2	24.9	17.8	2.7	64.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0	8.8	3.5	1.7	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	9.1	4.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	4.2	4.6	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	79.2	26.9	0	243.4	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.31	10.53	65.89	69.64	8.1	255.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.89	7.92	12.97	4.05	7.55	45.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.76	1.44	7.07	1.23	0	14.51	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	NAN	1172.62	1.8	456.94	852.88	54	2538.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	586.47	187.2	1550.9	243.08	0	2567.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.85	14.4	85.08	27.96	0	422.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.91	18	389.32	86.46	0	935.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	7.2	104.91	17.38	0	210.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.45	2.77	1	0	6.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	3.9	42.11	7.89	0	62.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.47	1.55	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.52	0.6	2.98	2.41	0	8.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.04	0.29	0.05	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.03	0.31	0.1	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	0.41	12.73	2.52	0	16.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.22	2.34	24.38	4.73	0	36.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0	1.26	2.36	0.15	6.34	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-11

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	668.9	139.2	569.9	501.6	145.4	2025.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2820	588.9	2401.7	2112.8	611.8	8535.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	6.6	24.3	16.3	5.9	88	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	2.1	15.4	14.8	3.9	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	1.4	3.1	4.1	0.5	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	6.6	1.8	1.5	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	3	3.3	0.8	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	123.5	0.1	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.69	23.28	84.51	76.05	22.84	305.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.09	22.85	12.13	4.83	3.02	55.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	0	2.12	0.92	2.85	11.56	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.4
Sód [mg]	10%	NAN	1396.27	46.46	138.9	987.17	31.07	2599.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	354.9	0	586.47	120.69	119.26	1181.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.17	0.14	94.13	14.7	15.42	387.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	213.76	0	204.03	13.59	23.26	454.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.16	0.05	44.57	9.78	9.03	103.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0	2.18	0.52	0.48	3.83	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.55	0	11.57	9.27	4.48	30.88	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.89	1.01	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.64	0	1.89	1.93	0.73	6.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0	0.14	0.02	0.04	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0	0.31	0.03	0.03	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0	2.75	0.32	0.41	3.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	0	6.94	5.02	2.68	17.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0.12	0.38	2.74	0.08	6.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-12

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	668.2	65.3	673.8	487.9	149.8	2045.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2819.9	277.2	2830.2	2056.8	625	8609.2	0
Białko [g]	10%	NAN	26.4	1	29.5	22.5	10.8	90.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	0.1	24	13.3	9.4	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0	4.7	3.7	6.4	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	9	3	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	5.3	3.4	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	126.9	0	157.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.67	15.12	88.37	69.81	5.4	290.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	13.68	15.28	3.65	5.4	58.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	0.54	7.23	0.7	0	13.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.55
Sód [mg]	10%	NAN	1324.09	1.8	173.97	1267.92	54	2821.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	234	774.18	160.6	0	1624.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	10.8	80.3	29.89	0	394.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	16.2	232.29	84.7	0	635.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	3.6	62.32	10.54	0	146.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.36	4.03	1.28	0	6.73	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.44	15	13.92	8.1	0	43.47	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.13	3.34	1.99	0	7.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.12	0.17	0.04	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.03	0.17	0.21	0	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0.34	4.32	0.33	0	6.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	9	8.35	4.85	0	26.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0	0.48	3.52	0.15	7.05	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-13

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	620	105	876.4	361.1	88.9	2051.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2609.9	445.2	3685.7	1518.7	372.1	8631.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	1	34.9	15	5.4	83.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	0.3	27.4	12.6	4.7	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0.1	3.1	2.9	3.1	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	13.7	3.9	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	7.4	4.4	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	52.5	0	0	64.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.94	25.38	127.19	47.01	6.21	295.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.91	20.73	14.6	2.84	6.21	60.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	1.83	9.54	0.51	0	17.35	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	NAN	803.94	1.08	270.44	747.88	270	2093.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	487.92	426.6	1338.99	63.04	0	2316.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	316.78	6.48	90.75	15.22	0	429.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	322.83	21.6	287.94	12.97	0	645.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.22	35.64	85.87	15.51	0	176.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.95	0.43	3.26	0.44	0	5.09	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	10.43	8.1	28	3.82	0	50.36	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0.84	1.01	0	2.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	0.22	5.13	2.43	0	10.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.27	0.01	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.1	0.38	0.02	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	0.51	5.61	0.1	0	6.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.26	4.85	16.8	2.29	0	30.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.23	0	0.75	2.07	0.75	5.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-14

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	35.7	706.4	489	133.6	2046.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	150.9	2969.8	2062	559.5	8618.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	0.7	34.9	24.3	14.8	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.1	24.2	12.9	6.7	59.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	7.4	5	4	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	10.9	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	2.7	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	66.1	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	8.56	89.27	69.07	3.37	279.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	5.54	13.58	3.68	3.37	47.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.36	4.43	0.51	0	11.31	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.36
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	2.16	863.5	1243.98	378	3826.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	144	888.85	70.06	0	1643.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	100.98	14.41	0	402.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	17.28	304.29	11.89	0	701.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	5.76	56.12	6.04	0	145.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.37	0.39	0	5.27	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	1.62	51.23	4.72	0	67.4	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.89	1.01	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.53	2.4	1.59	0	6.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.64	0.01	0	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.03	0.32	0.03	0	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.65	6.89	0.1	0	8.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	0.97	30.74	2.83	0	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	2.39	3.45	1.05	9.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-15

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	697.4	49	742.3	428.9	78.8	1996.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2934.3	207.9	3113.1	1808.7	331.6	8395.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.7	0.8	43.5	21.6	5.5	105.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.1	29.9	11.1	2.7	66.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0	4.1	3.4	1.7	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0	14.2	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	8.2	3.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	136.4	0	0	461.7	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.53	11.34	79.19	60.74	8.1	251.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.36	10.26	16.44	3.56	7.55	52.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.03	0.4	9.13	0.7	0	14.27	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.09
Sód [mg]	10%	NAN	914.4	1.35	290.65	1535.31	54	2795.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	514.63	175.5	1686.52	112.45	0	2489.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.72	8.1	98.92	12.79	0	424.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	391.16	12.15	258.26	11.35	0	672.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	2.7	80.14	6.04	0	134.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	0.27	2.75	0.47	0	6.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	201.54	11.25	35.18	8.1	0	256.08	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.1	5.26	1.81	0	9.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.09	0.26	0.02	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.02	0.27	0.03	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.4	0.25	6.22	0.31	0	7.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.35	6.74	21.11	4.85	0	37.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	0.8	4.26	0.15	6.98	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2014.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8478.4	0
Białko [g]	10%	NAN	91.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	281.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.85	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2850.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	1992.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	410.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	668.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	156.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.75	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	89.29	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.12	0