

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2-8.09.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-02
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-02				
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 gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Płatki gryczane S 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny , mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni , woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i	1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól] 2. K# zupa curry z kurczakiem+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. # kapusta duszona na ciepło	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 curry z kurczakiem+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. # kapusta duszona na ciepło	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 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 drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko , mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii	1. K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza orkiszowa S 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%

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 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] 8. 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.]	150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%	jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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 E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]		
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-03				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki:	1. Arbuz 50.00g 2. K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g 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 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 świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta serowa z brokułem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

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 iż 50.00g 8. 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]		durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2% 6. 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%	pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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]	
--	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 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	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. 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 szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja gotowane IŻŻ 7%, 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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik	1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

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 połówka 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#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]		3. Rw pulpety drobiowe pieczone 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	(karoteny).] 5. K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-05				
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 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,	1. Brzoskwinia 80.00g 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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. K#w łopatka konserwowa 40.00g [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]	9% [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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g 6. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. K# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%	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 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%		
Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-06				
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	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%	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,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki:	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

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 50.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. 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%	2. R w jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%	agrest, truskawka] 2. K# zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanaka 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Ryba zapiekana z serem 150.00g składniki: Dorsz mrożony 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Salata 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 makreli z marchewką i twarogiem 100.00g 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 (kotwiczne) (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 twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	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: 6 - Sobota, 2024-09-07				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem,	1. Arbuz 50.00g	1. K# kompot wieloowocowy	1. Herbata czarna, bez cukru	1. K# jogurt naturalny typu

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. 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]	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%	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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 4. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 8% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. 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 polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [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]	greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	--	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-08

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 orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, 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% 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).]	- Mandarynki 55.00g 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%	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# 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% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - 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% K# o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2% K# sos pietruszkowy 100.00g 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%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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#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] K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]	K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-02

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	688.7	130.9	567.6	497.1	140.3	2024.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2899.3	548.1	2386.4	2088	586.5	8508.5	0
Białko [g]	10%	NAN	34.8	14.8	40.5	24	5.7	120	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	6.7	18.5	15.6	6.4	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	4.4	2.8	3.6	0.6	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	7.8	5.3	3.1	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	4.9	6.3	1.6	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	123.8	30.8	0	165	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.73	2.7	62.65	70.31	16.58	252.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	2.02	10.11	3.21	2.73	32.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0	6.05	10.44	3.38	29.37	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.99
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.84
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	40.17
Sód [mg]	10%	NAN	1208.26	324	184.58	892.7	234.33	2843.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	0	729.98	628.73	123.61	2019.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	0	96.43	68.06	18.21	455.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	0	92.37	359.99	14.09	735.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	0	30.46	108.03	7.83	196.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0	0.91	4.35	0.31	7.05	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	0	51.08	18.63	3.14	88.09	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0	1.62	0	2.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0	3.98	3.77	1.31	11.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0	0.11	0.36	0.02	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0	0.1	0.23	0.02	0.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0	2.62	8.33	0.18	12.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	0	30.65	11.17	1.88	52.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.89	0.51	2.47	0.65	7.1	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-03

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	685.3	126.9	611.8	481.3	78.8	1984.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2883.7	535.4	2575.9	2023.5	331.6	8350.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.8	4.9	32.3	23.6	5.5	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	2.6	17.6	13.9	2.7	56.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0.9	4.4	4.4	1.7	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.5	5	3.1	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.6	2.8	5.2	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	13.4	0.1	0	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.75	21.77	83.37	70.4	8.1	283.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	6.43	16.22	3.06	7.55	47.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	1.62	5	10	0	26.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.34
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	NAN	1143.55	21.69	226.92	1002.44	54	2448.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	721.83	140.36	482.96	491.36	0	1836.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.16	14.36	54.55	67.33	0	445.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.07	97.57	78.8	295.07	0	969.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.45	28.76	29.56	98.08	0	257.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.68	0.93	1.39	3.72	0	9.73	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	3.75	8.05	21.87	0	48.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0	0.26	1.01	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	0.33	2.31	3.22	0	8.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.12	0.09	0.32	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.03	0.1	0.19	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.04	0.26	2.02	5.38	0	9.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.25	4.83	13.12	0	29.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.17	0.06	0.63	2.78	0.15	6.12	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-04

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	637.6	162.4	627.5	474.2	157.4	2059.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2685.1	679.4	2630.7	1995	661.4	8651.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	7	39.9	16.9	7.5	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	7.8	24.8	12.1	4.3	65.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.8	3.7	2.4	0.5	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	1.6	11.7	4.1	1.5	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	3.5	6.2	5.8	0.8	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	170.6	0	0	180.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.42	16.79	66.03	79.76	24.26	283.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	8.71	10.72	4.55	3.08	40.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	2.01	10.18	11.03	4.36	37.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.94
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.75
Sód [mg]	10%	NAN	1790.29	31.34	483.38	657.4	15.36	2977.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	178.35	1104.23	606.23	174.71	2518.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	19.57	108.91	61.35	22.79	489.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	158.13	451.96	276.84	29.37	1187.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	70.08	105.02	99.6	10.9	351.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	1.6	3.59	3.95	0.42	11.01	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.1	1.98	58.73	16.38	24.86	110.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.74	1.01	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	3.02	4.73	3.93	1.07	14.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.11	0.25	0.35	0.02	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.46	0.16	0.05	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	0.62	14.74	5.9	0.26	22.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	1.19	20.71	9.83	14.91	51.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.97	0.08	1.34	1.82	0.04	7.44	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-05

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	685.1	173.9	833	400.2	88.9	2181.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2883.6	733.5	3505.1	1679.1	372.1	9173.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	6.5	32.3	22.4	5.4	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	3.3	25.9	14.4	4.7	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.1	10.7	3.9	3.1	24.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.7	8.2	4.8	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0.8	2.5	5.5	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	290.5	83	0	384.4	129
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.95	31.05	120.65	49.28	6.21	311.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.93	9.31	16.52	3.46	6.21	50.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.02	3.23	6.13	8.23	0	27.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.02
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.99
Sód [mg]	10%	NAN	1129	28.71	433.06	506.11	270	2366.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.8	246.33	709.41	701.46	0	2253.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.93	21.06	111.84	61.84	0	509.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.98	134.19	272.65	345.74	0	1176.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.53	40.59	54.4	85.78	0	274.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	1.48	3.07	3.88	0	10.39	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	11.82	1.62	37.36	38.27	0	89.08	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	1.58	2.17	0	4.8	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.95	0.91	2.6	3.19	0	9.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.16	0.3	0	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.07	0.5	0.29	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.05	0.88	2.6	8.57	0	15.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.09	0.97	21.25	10.72	0	40.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	0.07	1.2	1.4	0.75	5.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-06

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	721.2	160.5	583.6	395	177.2	2037.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3034.8	676.8	2445.4	1654.9	741.3	8553.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	5.9	32.8	15.5	9.3	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	3.3	25.6	16.1	8.8	74.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.1	5.7	4.9	2.3	20.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0.7	11.3	1.8	3.3	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0.8	6	4.1	1.8	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	65.8	0.2	0	309.9	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.41	27.93	58.64	50.8	15.79	261.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	8.13	12.18	4.49	1.12	40.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.63	2.76	6.4	7.79	1.45	29.05	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.07
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.56
Sód [mg]	10%	NAN	894.19	27.45	535.77	940	128.83	2526.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	664.52	162.63	780.12	406.48	149.72	2163.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	308.04	16.38	96.84	68.93	14.77	504.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	436.55	120.96	174.41	231.69	103.38	1066.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.98	36.18	52.52	87.21	48.73	294.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.35	1.18	2.03	2.84	0.75	10.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.45	66.26	7.54	4.69	97.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.62	1.01	0	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.77	0.54	4.8	2.36	1.25	11.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.12	0.15	0.23	0.1	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.04	0.23	0.19	0.04	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	0.29	3.22	3.73	0.46	10.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.06	24.3	4.52	2.81	42.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.07	1.48	2.61	0.35	6.31	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-07

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	677.1	154.5	667.3	475.1	88.9	2063.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2852.4	651.9	2799.3	1997.9	372.1	8673.9	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	6	39.4	25.4	5.4	105.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	3.2	26.3	13.2	4.7	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.1	4.5	5.2	3.1	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.7	11.5	1.9	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.7	6.3	4.5	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.84	26.27	71.95	68.31	6.21	280.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.2	7.19	10.64	2.29	6.21	48.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	1.99	7.65	9.49	0	28.77	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.85
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.7
Sód [mg]	10%	NAN	1233.1	27	157.22	1189.08	270	2876.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	160.82	1012.25	406.93	0	2253.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	17.28	131.23	51.13	0	491.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	120.96	335.94	265.51	0	1147.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	35.73	94.36	92.8	0	319.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.14	3.81	3.52	0	11.36	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	3.75	46.38	7.87	0	73.23	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.41	4.88	2.6	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.14	0.24	0.31	0	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.37	0.14	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.3	12.63	5.26	0	20.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.25	27.82	4.72	0	43.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.07	0.43	3.3	0.75	7.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-08

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	677.6	160.6	651.7	413.6	149.8	2053.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.3	677.1	2742.6	1742.3	625	8633.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33	6	44.1	25.5	10.8	119.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	3.3	19	9.1	9.4	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.1	6.1	2.5	6.4	24.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	0.7	6.7	1.9	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.8	3.2	4.4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	114.8	1	0	441.1	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.87	28.03	79.33	61.46	5.4	267.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.49	8.32	14.19	2.75	5.4	44.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.04	2.8	7.04	8.34	0	30.23	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.06
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.79
Sód [mg]	10%	NAN	763.47	27.04	259.31	1213.92	54	2317.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	849.7	195.88	1129.44	408.37	0	2583.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.78	29.43	88.85	100.36	0	553.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.69	125.82	434.78	364.15	0	1533.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	117.07	43.24	81.48	102.25	0	344.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.36	1.2	2.6	3.32	0	12.49	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	210.09	12.7	18.84	6.37	0	248.01	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.71	1.03	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.48	0.45	2.78	2.42	0	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.15	0.23	0.28	0	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.04	0.35	0.37	0	1.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.17	0.31	17.52	4.68	0	27.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.48	7.62	11.3	3.82	0	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.07	0.72	3.37	0.15	5.79	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2057.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8649.3	0
Białko [g]	10%	NAN	105.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	65	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.2	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	277.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	29.86	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	2622.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	2232.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	492.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1116.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	291.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.31	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	107.79	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.55	0