

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 14-20.10.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-14
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, 2024-10-14				
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 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# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 5. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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:	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# o farsz - twarożkowy 100.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta 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%,	1. K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17% , k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko , mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Kasza bulgur 10% , #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 8. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]		bakterii mlekowych], k# Śmietana 12% Krasnystaw 38% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cukier 2%	Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-15

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 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# Mieszaneczka 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# Mieszaneczka 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#Mieszaneczka 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: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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, 2024-10-16

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) 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# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 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).]	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	K# kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% 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] 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% 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%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [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 jajeczna z warzywami 80.00g 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%	K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-17

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 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 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, 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# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. 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% 4. Rw ziemniaki duszone 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. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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 okężnice (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%	
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-18

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 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# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. 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] 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. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	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 szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszaneczka 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%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: 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 kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-19

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 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# twarożek (chudy) z natką pietruszki 70.00g 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% 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. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, 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], 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#Mieszanka 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: 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. Pasztet z ciecierzycy 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-20

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 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. 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 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-14

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	684.9	35	563.3	487.8	164	1935.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2887.5	148.1	2359.5	2057.5	682.7	8135.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	0.4	23.8	18	4.6	80.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	0.2	26.6	12.1	11.2	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0	8.1	2.5	1.3	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	9.8	1.5	5.9	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	5	3.3	2.8	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	90.3	0.3	63.7	164.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.15	8.42	58.56	77.15	11.27	257.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.23	6.33	17.56	5.17	0.89	43.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.86	1.15	2.93	1.15	0.46	10.57	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.53
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.87
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.6
Sód [mg]	10%	NAN	1230.94	1.44	325.82	1007.74	241.13	2807.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	149.76	332.81	209.29	57.08	1153.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	11.52	102.83	41.34	15.93	432.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	14.4	157.53	87.79	44.71	516.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	5.76	26.07	28.47	14.79	105.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.36	2.17	1.13	0.59	4.92	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	3.12	49.31	10.02	5.15	77.44	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.62	1.01	0.3	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0.48	3.18	1.73	1.98	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.03	0.09	0.09	0.01	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.02	0.25	0.16	0.09	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.33	1.79	0.64	0.07	3.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	1.87	2.04	4.84	1.33	16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.41	0	0.9	2.79	0.66	7.01	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-15

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	698.7	85	843.7	384.7	139.5	2151.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.7	359.9	3553.5	1620.4	584	9063.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	2.5	37.2	12.6	5.6	86.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	1	23.3	10.6	6.5	58.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	0.6	4.5	2.6	0.6	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.2	9	2.1	3.3	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	4.7	3.3	1.8	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	42.1	57	0	112.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.73	16.59	124.01	61.31	15.2	326.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.06	13.14	21.38	5.07	0.31	60.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.81	0.68	5.99	3.35	1.45	16.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.11
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.74
Sód [mg]	10%	NAN	969.49	40.9	225.64	682.03	485.96	2404.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	498.36	236.11	1280.09	550.81	139.19	2704.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	67.22	111.26	41.76	15.98	518.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.56	60.47	202.37	104.42	104.99	840.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	19.84	69.74	34.93	62.9	264.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.98	0.21	3.57	1.48	0.84	8.1	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.44	3.48	63.63	21.66	7.73	102.96	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.28	0	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.17	0.1	3.12	2.2	1.2	8.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.03	0.2	0.1	0.1	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.12	0.28	0.17	0.03	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.59	0.24	4.04	1.55	0.46	6.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	2.09	28.38	12.99	2	49.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.11	0.62	1.89	1.34	6.01	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-16

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	645.9	105	661.1	458.7	149.8	2020.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2722.3	445.2	2778.4	1934.2	625	8505.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	1	43.2	16.2	10.8	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.7	0.3	21.1	12.2	9.4	58.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0.1	3.6	3.2	6.4	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	9.7	3.2	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.5	3.6	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	84.8	84.5	0	221.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.91	25.38	79.47	71.17	5.4	281.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.93	20.73	20.35	5.29	5.4	65.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.5	1.83	9.94	0.49	0	18.78	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.86
Sód [mg]	10%	NAN	858.37	1.08	425.05	875.76	54	2214.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	564.62	426.6	2076.66	146.87	0	3214.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.4	6.48	220.31	22.53	0	521.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.65	21.6	599.42	61.39	0	976.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.15	35.64	141.7	8.95	0	227.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.27	0.43	3.64	0.91	0	6.26	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.01	8.1	67.39	7.28	0	94.78	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.61	0	0.28	1.42	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.22	4.93	2.13	0	9.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.51	0.03	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.1	0.57	0.14	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.84	0.51	18.41	0.31	0	22.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.2	4.85	40.43	4.37	0	56.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	0	1.18	2.43	0.15	5.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-17

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	650.2	66.9	656.7	499.7	138	2011.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2737.6	282.5	2749.5	2103.9	577.4	8451.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.6	0.5	34.2	18.2	8.7	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	0.5	28.8	15.5	6.8	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0	4.6	4.5	0.7	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	13.7	1.5	3.7	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.1	7.7	3.1	2	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	116.5	0.2	18	146	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.55	16.33	70.37	72.41	11.05	258.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	13.09	17.25	6.48	1.42	52.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.21	2.7	10.72	1.4	1.4	21.44	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	NAN	1419.13	2.7	276.39	960.83	26.13	2685.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.18	180.9	2053.44	196.42	282.25	3121.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	5.4	143.95	31.44	11.29	479.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.88	12.15	291.65	48.91	128.64	728.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	4.05	99.43	11.02	33.89	184.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.76	0.4	2.94	0.51	0.53	5.15	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.6	10.35	56.74	7.91	5.97	87.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.42	1.01	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.51	5.55	1.86	1.38	11.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.04	0.34	0.03	0.08	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.03	0.31	0.08	0.06	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.21	6.12	0.43	2.37	9.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	6.2	34.04	4.74	1.92	50.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.94	0	0.76	2.66	0.07	6.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-18

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	710.3	134.4	550.4	513	88.9	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2995.4	568.8	2300.8	2156.8	372.1	8394.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30	5.4	22.1	17.3	5.4	80.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	1.9	27.9	17.2	4.7	68.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	0.9	4.8	2.9	3.1	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.3	13.9	6.3	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	6.3	5.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	4.4	308.7	0	0	323.4	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.97	23.94	56.19	74.31	6.21	273.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.43	10.14	8.91	3.81	6.21	50.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	0.49	6.99	4.41	0	17.36	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.99
Sód [mg]	10%	NAN	1036.09	40.61	408.56	1197.16	270	2952.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	240.06	1420.09	65.42	0	2181.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	107.41	141.66	15.61	0	538.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	91.27	381.78	13.27	0	789.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	20.25	90.99	15.57	0	197.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.2	4.56	0.46	0	6.28	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.44	2.93	227.13	3.97	0	240.5	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.66	1.01	0	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.09	4.33	3.3	0	9.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.03	0.3	0.01	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.16	0.67	0.02	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0.22	4.7	0.1	0	6.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	1.76	25	2.38	0	33.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.87	0.11	1.13	3.32	0.75	7.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-19

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	703	67.3	688.5	469	88.9	2017	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2960.5	284.8	2898.7	1977.9	372.1	8494.2	0
Białko [g]	10%	NAN	30	0.7	31.9	15.5	5.4	83.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	0.2	20.4	11.8	4.7	57.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0	5.1	2.5	3.1	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	0	9	3.2	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.9	0.1	3	4	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	0	45.4	19.4	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.26	16.84	96.11	75.74	6.21	298.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.62	11.58	10.93	4.15	6.21	47.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.09	2.45	4.14	1.29	0	12.99	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	NAN	877.93	2.34	258.58	844.32	270	2253.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.61	138.06	493.29	138.91	0	1360.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	319.5	14.04	20.88	24.35	0	378.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	457.95	17.55	178.47	33.97	0	687.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.94	9.36	31.72	10.47	0	133.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	0.35	1.6	0.63	0	4.84	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.93	5.16	19.02	7.34	0	44.47	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0.93	1.1	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.54	0.36	1.75	2.31	0	7.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.01	0.33	0.03	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.04	0.24	0.07	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.89	0.09	5.21	0.28	0	6.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.76	3.1	11.41	4.4	0	26.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.43	0	0.71	2.34	0.75	5.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-20

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	697.7	105	737.6	446.8	78.8	2066.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2935.5	445.2	3100.1	1882.9	331.6	8695.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	1	43.5	22.9	5.5	106.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.3	23.7	12.5	2.7	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0.1	3.1	4.8	1.7	18.1	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	60.79	8.1	279.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	20.73	15.1	3.73	7.55	61.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.84	1.83	10.32	0.7	0	16.71	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.56
Sód [mg]	10%	NAN	914.94	1.08	347.78	1110.51	54	2428.31	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	3.08	0.15	6.07	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2028.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8534.2	0
Białko [g]	10%	NAN	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	210.1	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	282.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.31	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2534.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	2360.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	471.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	781.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.09	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	128.75	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.33	0