

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

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) 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#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu,	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# 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 pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25% , Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24% , Jaja kurze całe 22% , Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 4. K# farsz z kurczakiem i	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 pomidorowo-jaglana 90.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]		włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% 6. K#w łopatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]	
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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K#w szynka biała rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331,	1. K# koktajl wielowocowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. K# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy	1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 200.00g 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%

wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler 7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [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).]		67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. K# o schab duszony w lubczyku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0%	7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (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%	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-16

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 2. Rv jabłko 50.00g 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. K# zupa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Kasza orkiszowa S 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 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 (karoteny).] 5. K# pasta jajeczna z warzywami 80.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszaneczka 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%	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

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 płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 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] 8. 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	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 17%	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. 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 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Udko pieczone 180.00g 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: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 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 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 makreli z marchewką i twarogiem 60.00g 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, гума ksantanowa), ekstrakt papryki],	1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 180.00g 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%

tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]			Marchew 35%, k# Ser 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. 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# serek wiejski krasnystaw 100.00g [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 digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 2. Słonecznik nasiona 10.00g	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 3. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe 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) 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# 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. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 2. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 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. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 4. K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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. Paszтет z ciecierzycy 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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 graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 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. K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5%	1. K# kompot 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 6. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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	676.7	43.8	583.7	501.1	149.8	1955.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	185.2	2454	2107.9	625	8221.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34	0.5	29.6	22.4	10.8	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	0.2	20.8	13.3	9.4	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0	3.4	3	6.4	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	10	2	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	4.8	4.7	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	160.8	0.3	0	171.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.92	10.53	70.03	77.97	5.4	263.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	7.92	42.84	4	5.4	74.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	1.44	1.36	10.13	0	22.42	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.4
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.19
Sód [mg]	10%	NAN	1136.26	1.8	370.17	1298.44	54	2860.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	187.2	620.1	546.16	0	1890.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	14.4	84.63	78.06	0	449.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	18	486.58	341.41	0	1114.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	7.2	130.72	115.23	0	303.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.45	3.86	4.26	0	10.05	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	3.9	71.7	13.17	0	104	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.16	1.01	0	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0.6	3.23	2.74	0	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.04	0.19	0.39	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.03	0.46	0.27	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.41	11.13	5.8	0	19.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.34	3.11	6.73	0	21.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0	1.02	3.6	0.15	7.15	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	703.9	85	699.4	370.4	186	2044.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2962.2	359.9	2954.1	1556.4	778.7	8611.4	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	2.5	32.9	12.2	7.5	90.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	1	13.2	10.4	8.7	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	0.6	3.8	2.5	0.8	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.2	3.1	2.5	4.4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	1.7	4.3	2.5	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	15.1	57	0	85.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.63	16.59	114.13	61.67	20.27	313.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.77	13.14	13.63	4.49	0.42	46.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.31	0.68	4.23	9.58	1.93	25.75	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	NAN	1116.55	40.9	512.62	565.39	647.95	2883.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.03	236.11	251.48	819.19	185.59	2095.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.76	67.22	34.44	67.5	21.31	485.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	425.62	60.47	71.34	275.78	139.99	973.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	19.84	17.22	93.79	83.87	311.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.21	0.95	3.68	1.12	8.71	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.6	3.48	21.66	27.06	10.31	72.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.29	1.28	0	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	0.1	1.07	3.05	1.6	8.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.03	0.07	0.31	0.13	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.12	0.09	0.25	0.04	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	0.24	1.69	5.15	0.62	9.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	2.09	12.99	16.23	2.67	39.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0.11	1.42	1.57	1.79	7.2	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	641.3	132.9	676.1	433.6	88.9	1973	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2699	560.3	2846.8	1823.4	372.1	8301.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	4.8	47.3	15.3	5.4	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	2.7	17.2	11.8	4.7	53.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0.9	3.4	3.1	3.1	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.5	7.1	3.6	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.6	4.4	5.1	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	83.9	84.5	0	220.4	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.2	23.43	88.34	71.08	6.21	287.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.23	7.38	18.16	4.17	6.21	51.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.12	2.39	10.88	9.44	0	33.85	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	NAN	752.89	22.14	407.22	699.18	270	2151.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	697.55	142.16	1454.93	510.38	0	2805.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.28	13.46	212.27	56.55	0	566.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.35	97.57	779.49	315.01	0	1542.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.95	29.21	241.53	95.53	0	427.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.08	0.97	4.63	4	0	11.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	17.41	3.45	43.62	11.93	0	76.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.61	0	0.28	1.42	0	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.47	3.86	3.24	0	10.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.1	0.68	0.33	0	1.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.04	0.54	0.24	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.06	0.24	16.84	5.6	0	26.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.44	2.06	26.17	7.16	0	45.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0.06	1.13	1.94	0.75	5.37	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	688.1	81	683.3	448.8	165.6	2067.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2896.9	339.3	2862.6	1885.6	692.9	8677.6	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	5.5	41.6	15.8	10.4	109	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	3.8	29.7	13.3	8.2	73.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.7	4.9	3.8	0.8	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.7	13.8	1.9	4.4	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.1	7.9	4.6	2.4	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	63.4	149.7	0.1	21.6	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.22	6.34	66.87	71.24	13.26	256.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	5.64	17.62	4.63	1.7	43.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.17	0.54	9.11	10.11	1.68	30.61	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.51
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	42.08
Sód [mg]	10%	NAN	1277.11	77.62	318.21	744.61	31.36	2448.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	466.59	150.97	1334.92	538.33	338.71	2829.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.32	93.59	128.16	60.19	13.55	570.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	269.74	46.12	173.6	293.28	154.36	937.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	5.84	56.54	96.29	40.66	249.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	0.63	2.11	3.56	0.63	8.28	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.6	8.62	34.71	12.32	7.16	72.43	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.3	0.42	1.01	0	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	0.51	5.53	2.95	1.66	12.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.19	0.33	0.1	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.11	0.21	0.17	0.08	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	0.43	3.47	5.69	2.85	13.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	5.17	20.82	7.39	2.31	41.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.54	0.21	0.88	2.06	0.08	6.12	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	742.4	190.2	539.7	458.4	78.8	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3123.6	798.2	2260.3	1923.5	331.6	8437.5	0
Białko [g]	10%	NAN	38.8	7.9	22.9	15.4	5.5	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.3	7.1	24.7	14.7	2.7	70.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.7	1.5	4.4	2.6	1.7	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	1.4	12.1	5.6	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	3.3	5.3	6.5	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	308	0	0	318.3	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.79	24.7	59.08	72.17	8.1	267.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.11	3.92	8.01	1.88	7.55	36.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.96	2.4	5.56	12.42	0	30.35	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.14
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.61
Sód [mg]	10%	NAN	1091.35	26.82	393.33	1097.49	54	2663	0
Potas [mg]	10%	NAN	560.19	173.7	776.81	397.02	0	1907.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.84	26.37	142.11	63.57	0	518.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	359.74	187.47	293.68	267.54	0	1108.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.11	67.14	59.97	108.61	0	325.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.8	1.43	4.13	3.62	0	10.99	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.6	0	213.57	6.49	0	229.67	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.66	1.01	0	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.13	2.32	3.71	3.85	0	12.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.21	0.2	0.3	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.06	0.61	0.13	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.98	0.81	2.62	5.26	0	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	0	16.87	3.89	0	26.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.07	1.09	3.04	0.15	6.65	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	698.4	164.1	696.1	340.6	149.8	2049.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2937.1	692.2	2926.8	1430.5	625	8611.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	6	35	11	10.8	93.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	3.2	22.2	10.6	9.4	66.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.1	5.5	2.3	6.4	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0.7	9	3.6	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	0.8	3	5	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	0	45.4	19.4	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.55	28.97	93.08	53.83	5.4	282.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.92	8.22	8.7	2.58	5.4	40.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.71	2.8	8.09	7.39	0	28.02	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.82
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.79
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.4
Sód [mg]	10%	NAN	772.45	27.45	258.58	469.02	54	1581.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	723.54	155.43	493.29	379.03	0	1751.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.38	19.98	20.88	51.17	0	423.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.65	123.66	178.47	205.69	0	1022.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.74	38.43	31.72	69.33	0	241.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.06	1.18	1.6	2.78	0	8.63	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	18.33	1.98	19.02	10.49	0	49.84	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0.93	1.1	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.96	0.51	1.75	3.01	0	9.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.11	0.33	0.23	0	1.01	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.05	0.24	0.15	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.12	0.26	5.21	3.75	0	11.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11	1.19	11.41	6.29	0	29.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.14	0.07	0.71	1.3	0.15	3.95	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	670.6	263.8	639.7	443.3	78.8	2096.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.3	1109.5	2693.2	1863.6	331.6	8815.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	10.5	42.8	23.6	5.5	114.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	7.9	16.9	13.1	2.7	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.9	2.4	5.2	1.7	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	1.7	7.8	1.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	3.3	4.4	4.4	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	94.8	0	0	420.1	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.61	39.26	83.22	62.06	8.1	284.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	5.07	16.69	3.64	7.55	45.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.33	3.66	8.58	8.65	0	32.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.11
Sód [mg]	10%	NAN	760.5	34.96	256.77	1012.23	54	2118.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.39	232.6	1207.57	438.88	0	2651.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	326.41	34.35	97.4	44.47	0	502.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	601.67	257.51	433.64	231.85	0	1524.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	85.18	83.02	81.64	0	363.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	2.12	2.64	3.26	0	13.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	203.57	0	19.89	13.5	0	236.96	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.19	2.12	3.59	2.84	0	11.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.27	0.24	0.29	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.08	0.36	0.13	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.96	0.83	16.63	4.92	0	27.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	0	11.93	8.1	0	25.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.09	0.71	2.81	0.15	5.29	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2027.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8525.3	0
Białko [g]	10%	NAN	99.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	219.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	29.03	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2386.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	2275.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	502.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1174.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	317.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.2	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	120.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	32.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.96	0