

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-27.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
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: 49%, białka: 21%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami 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. P# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól,	1. Rw koktajl z wiśnią i bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70% , Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%	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. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda	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 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 diglicerdy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator	1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 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%

drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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 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] 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).]		wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. # kapusta z duszoną szynką 200.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 5. K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]	kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. R w galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z 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	1. K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 2. R w jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%,	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	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

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# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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).]		Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 150.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 5. K#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	(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 soczewicy 80.00g składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. 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]	
--	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

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 enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. Jaja gotowane iż 50.00g 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).] 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]	1. 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# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. K#o mieszanka warzyw w sosie 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]	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 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# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 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: 4 - Czwartek, 2024-10-24

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. K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik	1. K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19%	1. K# kompot wielooowocowy 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 gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 5. K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. K# sos lubczykowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12%	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 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 digliceridy 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 na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IZZ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

(karoteny).]		Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25				
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 płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16% - Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] - K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, 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#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5% - Kiwi 40.00g	- K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [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% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ser Hit Ryki 6% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% - K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki:	- 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 100.00g [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# pasta z ryby gotowanej 120.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

		Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%		
Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26				
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. Ser hit ryki 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) –	1. #morele suszone 20.00g [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki] 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# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ogórek 100.00g 4. K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny	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. Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

substancja konserwująca.] 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# 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).]		MIELONY 0% 5. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%	pietruska, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%	
--	--	---	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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).]	- Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]	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] - Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% - Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [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# twarożek z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]	K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	687	102.9	701.8	342.5	195.6	2029.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2893.2	434.6	2953.6	1438.4	818.5	8538.6	101
Białko [g]	10%	100	36.2	4.8	32	17.2	6	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	2	20.8	10.9	8.4	59	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	1.2	6.3	2.9	0.8	18.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	0.4	9.1	3.4	4.3	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0	2.4	4.9	2.4	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.3	51.7	30.3	0	98.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.46	16.54	99.64	47.41	25.97	293.04	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.71	14.99	14.55	2.2	3.14	50.62	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.28	0.61	6.16	7.25	4.36	29.69	100
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	54.97
Sód [mg]	10%	2000	1302.76	57.06	770.66	461.18	314.06	2905.74	146
Potas [mg]	10%	4700	742.44	319.86	708.51	498.5	235.01	2504.34	54
Wapń [mg]	10%	900	294.22	153.36	98.29	57.5	32.92	636.31	71
Fosfor [mg]	10%	580	440.74	129.42	299	268.97	86.28	1224.43	211
Magnez [mg]	10%	304.5	109.01	27	76.74	78.39	40.14	331.29	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.54	0.27	2.26	3.33	0.76	10.18	158
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	3.75	42.11	14.59	4.19	79.88	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	0.67	1.62	0	3.34	33
witamina E [mg]	30%	9	2.92	0.12	2.3	2.64	1.9	9.9	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.05	0.65	0.26	0.14	1.48	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.23	0.27	0.19	0.04	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.25	0.28	6.61	6.37	1.45	19.97	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.25	25.27	8.75	2.51	47.93	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	0.15	2.14	1.28	0.87	7.26	161

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	749.2	108.3	514	496.9	88.9	1957.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.9	458.5	2162.7	2089.6	372.1	8231	97
Białko [g]	10%	100	32.6	10.9	36.6	20.6	5.4	106.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	0.8	15.1	13.6	4.7	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	0.1	2.3	3	3.1	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	0.2	4.9	4.3	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	0.3	5.9	5.7	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	95.2	25.9	0	131.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.48	15	60.83	78.2	6.21	265.74	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	7.76	8.94	2.94	6.21	41.73	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.57	1.52	6.25	10.53	0	29.88	100
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	25.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	47.47
Sód [mg]	10%	2000	940.33	33.75	326.4	983.8	270	2554.3	128
Potas [mg]	10%	4700	715.82	94.41	1371.32	498.73	0	2680.29	57
Wapń [mg]	10%	900	306.1	6.66	105.41	64.38	0	482.56	54
Fosfor [mg]	10%	580	449.68	43.02	497.77	294.96	0	1285.43	222
Magnez [mg]	10%	304.5	106.48	12.96	131.26	98.7	0	349.42	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.47	0.48	3.31	3.85	0	11.12	174
Witamina A [µg]	25%	565	16.59	3.45	110.12	27.69	0	157.86	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.56	1.13	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	4	0.29	5.44	3.56	0	13.31	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.05	0.33	0.33	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.02	0.42	0.19	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.29	0.14	7.97	5.5	0	15.92	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.95	2.06	49.55	6.82	0	68.4	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.09	0.9	2.73	0.75	6.38	142

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

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%	2000	646.7	136.5	590.7	463.4	177.2	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2721.4	569.8	2487.7	1944.8	741.3	8465.2	101
Białko [g]	10%	100	30.2	6.7	24.5	20.9	9.3	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	7.8	14.4	16.5	8.8	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	1.8	2.5	3.6	2.3	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	1.6	6.6	5.9	3.3	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.4	4	6.5	1.8	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	20.2	0	0	157.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.89	10.31	95.4	61.96	15.79	280.37	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.42	4.26	11.97	3.75	1.12	34.55	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.16	1.07	9.54	8.65	1.45	30.88	104
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.01
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	46.11
Sód [mg]	10%	2000	1326.34	30.44	272.01	572.11	128.83	2329.74	117
Potas [mg]	10%	4700	503.04	125.25	645.46	438.88	149.72	1862.37	40
Wapń [mg]	10%	900	293.77	14.17	58.23	44.47	14.77	425.43	48
Fosfor [mg]	10%	580	344.89	151.38	244.37	231.85	103.38	1075.88	185
Magnez [mg]	10%	304.5	70.76	66.48	95.66	81.67	48.73	363.32	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.23	1.47	2.31	3.26	0.75	10.04	157
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	0	10.19	13.5	4.69	36.49	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0	0.4	1.01	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	2.06	2.88	2.79	4.3	1.25	13.3	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.11	0.33	0.29	0.1	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.04	0.14	0.13	0.04	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	0.58	5.37	4.92	0.46	12.77	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	0	6.11	8.1	2.81	21.89	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.68	0.08	0.75	1.58	0.35	5.82	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

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%	2000	690.7	141.6	906.5	360.3	78.8	2178.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2908.3	597.3	3809.1	1515.6	331.6	9162.2	109
Białko [g]	10%	100	34.7	5.2	47.3	12.1	5.5	105	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	2.9	31.3	8.9	2.7	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	0.9	5	2.4	1.7	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	0.7	13.7	2.5	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	0.8	7.4	4.3	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	109.8	61.7	0	181.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.62	24.62	113.43	62.13	8.1	310.92	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.12	4.44	13.43	4.71	7.55	44.27	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.96	2.29	9.09	8.85	0	30.2	101
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	2000	1307.35	19.74	203.69	561.31	54	2146.11	107
Potas [mg]	10%	4700	560.19	126.5	1002.64	815.65	0	2505	53
Wapń [mg]	10%	900	286.84	17.21	131.49	61.42	0	496.98	56
Fosfor [mg]	10%	580	359.74	124.31	211	275.47	0	970.53	166
Magnez [mg]	10%	304.5	90.11	37.63	88.04	93.6	0	309.39	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	1.14	3.02	3.48	0	9.46	147
Witamina A [µg]	25%	565	9.6	0.74	39.18	26.72	0	76.26	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.13	1.31	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.13	0.44	4.87	2.95	0	10.41	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.11	0.41	0.3	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.04	0.25	0.23	0	0.95	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	0.24	3.94	5.15	0	12.32	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	0.44	23.51	15.32	0	45.04	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.05	0.56	1.55	0.15	5.36	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

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%	2000	713.8	197.3	597.1	424.7	109.1	2042.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.2	830.1	2510	1779.8	458.8	8583.1	102
Białko [g]	10%	100	36.7	7.3	39.5	20.9	4.4	109.1	109
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	5.4	19.8	17.7	2.9	66.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	1.3	6.6	3.9	0.4	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	1.2	6.7	6.6	1.1	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	2.3	3.2	6.6	0.6	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.6	0	0	45.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.08	31.18	68.35	48.53	17.13	266.29	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.31	6.66	10.47	2.74	2.26	37.46	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.17	3.19	6.42	6.61	2.14	27.54	92
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.53
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	2000	1035.91	24.75	398.52	770.91	23.3	2253.41	113
Potas [mg]	10%	4700	466.59	259.47	741.67	298.48	89.44	1855.67	40
Wapń [mg]	10%	900	275.32	31.9	74.67	42.59	11.56	436.06	49
Fosfor [mg]	10%	580	269.74	183.19	174.03	185.41	17.44	829.83	144
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	62.19	54.24	80.68	6.77	254.42	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	1.56	2	2.62	0.36	7.88	123
Witamina A [µg]	25%	565	9.6	17.7	50.29	6.37	3.36	87.33	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.62	1.01	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	1.94	1.47	2.55	3.98	0.55	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.18	0.13	0.21	0.03	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.07	0.22	0.1	0.02	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	0.72	3.68	3.57	0.31	9.67	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	10.62	29.3	3.82	2.01	51.52	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	0.06	1.1	2.14	0.06	5.63	125

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

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%	2000	679.7	192.3	705.1	403.9	88.9	2070.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.1	811.4	2948.3	1691.3	372.1	8684.4	103
Białko [g]	10%	100	33.4	6.7	30.6	17.8	5.4	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	3.4	34.6	17.6	4.7	78.7	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	1.1	9.5	5.5	3.1	25.6	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.8	16.1	7	0	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.8	5.5	4.8	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.8	53.5	0	138.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.28	35.48	72.77	46.82	6.21	261.58	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	9.33	14.53	1.79	6.21	46.44	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	3.71	10.35	6.86	0	30.55	102
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.32
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	47.07
Sód [mg]	10%	2000	1314.1	27.45	586.18	470.13	270	2667.87	134
Potas [mg]	10%	4700	673.68	402.21	1390.32	489.15	0	2955.37	63
Wapń [mg]	10%	900	292.06	39.6	102.13	49.5	0	483.29	53
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	139.77	447.31	299.2	0	1311.01	226
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	42.39	117.12	77.23	0	333.7	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	1.7	4.13	3.24	0	11.95	188
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	4.75	92.62	25.71	0	138.31	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	1.04	1.66	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.8	4.29	2.46	0	10.38	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.13	0.84	0.52	0	1.82	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.09	0.49	0.31	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	1.04	10.42	6.39	0	19.89	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.85	52.56	5.63	0	70.18	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.07	1.62	1.3	0.75	6.66	149

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

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%	2000	612.4	97.2	739.4	467.2	78.8	1995.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2570.9	409.5	3108.9	1963.9	331.6	8385	100
Białko [g]	10%	100	30.9	4	46.8	21.4	5.5	108.7	109
Tłuszcz [g]	10%	66	21.4	2.1	21.2	13.5	2.7	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	1.2	5.4	3.2	1.7	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	0	7.5	4.2	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	4.7	5.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	85.9	0.5	0	411.7	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.92	16.29	97.23	69.81	8.1	270.35	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.14	13.77	11.94	3.78	7.55	49.2	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10	1.8	14.15	9.85	0	35.81	119
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.87
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	2000	957.42	37.8	349.74	970.19	54	2369.16	119
Potas [mg]	10%	4700	709.3	120.6	1456.72	508.71	0	2795.34	60
Wapń [mg]	10%	900	332.89	3.6	130.63	74.58	0	541.72	60
Fosfor [mg]	10%	580	562.25	8.1	611.11	328.35	0	1509.82	260
Magnez [mg]	10%	304.5	116.08	2.7	162.82	95.39	0	377	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.72	0.27	4.05	3.75	0	12.8	200
Witamina A [μg]	25%	565	202.97	6.9	82.61	13.88	0	306.37	54
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	1.02	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	2.87	0.34	3.98	3.75	0	10.96	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.02	0.56	0.33	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.02	0.53	0.26	0	1.7	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	0.14	18.86	5.65	0	28.48	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	4.13	49.57	8.33	0	67.25	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.1	0.97	2.69	0.15	5.92	131

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2041.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8578.5	102
Białko [g]	10%	100	101.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	64.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.6	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.33	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.47	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.65	103
% energii z białka	10%	21	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	49	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2460.91	123
Potas [mg]	10%	4700	2451.2	52
Wapń [mg]	10%	900	500.34	56
Fosfor [mg]	10%	580	1172.42	202
Magnez [mg]	10%	304.5	331.22	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.49	164
Witamina A [µg]	25%	565	126.07	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	53.17	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.15	137