

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.11-1.12.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-25
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-25				
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,	1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]	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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. K#o pulpety z indyka	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	1. K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza orkiszowa S 15% , k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko] 8. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]		duszone 100.00g 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% 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%	kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-26				
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	1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa hiszpanka z cieciorą + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,	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:	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]	pietruska, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 12%, Ciecierzka w puszcze 6%, Szpinak mrożony 4%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2% 6. Kapusta kiszona z marchewką 150.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	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 galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IZZ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [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).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]		
Dzień: 3 - Środa, 2024-11-27				
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%	1. K#d koktajl kakaowy z pomarańczą i bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%, Banan 24%, Pomarańcza 20%, Kakao 16% proszek 1%, Cynamon mielony 0%	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 szpinakowa z	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 150.00g	1. K#k makaron na zimno z mozzarellą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10% [składniki: mąka z pszenicy durum], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól,

 tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]		jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja gotowane IZZ 7%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 3. K# gulasz z indykiem 235.00g składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	[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 dorsza - paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, 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%
---	--	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-28

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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 6% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6% 8. K#w łąpatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 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. K# zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Jaja gotowane w koszulce 100.00g 5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. 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% 6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktaza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]	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%

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: 5 - Piątek, 2024-11-29				
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 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K# pasta jajeczna na	1. K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 160.00g 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# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. R w zupa krupnik 350.00g składniki: 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g składniki: Dorsz mrożony 79%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% 5. Brokuły ugotowane 200.00g	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 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 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	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92% , k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%				stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-30					
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny , mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni , woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian	1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 4. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g składniki:	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 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko , białka mleka , kultury bakterii jogurtowych]	

poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]		Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietanka 12% Krasnystaw 8% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	ziarnisty, śmietanka, sól]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-01				
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 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, Żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian	1. Mandarynki 55.00g 2. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# 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 nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 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# sałatka ziemniaczana z wędliną 80.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]		6. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2% 7. K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2%	15% [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]	
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-25

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	686.5	130.9	565.8	497.1	140.3	2020.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890	548.1	2376.6	2088	586.5	8489.4	101
Białko [g]	10%	100	34.6	14.8	27.1	24	5.7	106.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	6.7	20.2	15.6	6.4	67.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.4	2.7	3.6	0.6	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	10.1	5.3	3.1	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0	5.3	6.3	1.6	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	78.2	30.8	0	119.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.44	2.7	71.67	70.31	16.58	261.72	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	2.02	12.85	3.21	2.73	35.4	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.48	0	5.85	10.44	3.38	29.17	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.41
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.49
Sód [mg]	10%	2000	1251.46	324	605.35	892.7	234.33	3307.85	166
Potas [mg]	10%	4700	537.24	0	1011.44	628.73	123.61	2301.04	49
Wapń [mg]	10%	900	272.62	0	73.87	68.06	18.21	432.78	48
Fosfor [mg]	10%	580	268.84	0	305.02	359.99	14.09	947.95	163
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	0	80.55	108.03	7.83	246.94	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.47	0	2.32	4.35	0.31	8.46	132
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	0	37.97	18.63	3.14	74.97	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.52	1.62	0	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	2.31	0	3.76	3.77	1.31	11.16	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0	0.16	0.36	0.02	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0	0.27	0.23	0.02	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.73	0	5.96	8.33	0.18	16.22	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0	7.15	11.17	1.88	29.35	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.89	1.68	2.47	0.65	8.26	185

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-26

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	723.3	132.9	586.6	502	78.8	2023.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.8	560.3	2471.7	2106.2	331.6	8513.8	101
Białko [g]	10%	100	38.3	4.8	35.1	19.9	5.5	103.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	2.7	15.2	17.6	2.7	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	0.9	4.2	3.3	1.7	18.2	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.5	3.6	2.7	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.6	2	4.7	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	63.4	0	94	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.33	23.43	79.36	71.17	8.1	283.4	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.47	7.38	11.04	3.08	7.55	44.54	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	2.39	4.43	10.59	0	27.05	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.73
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.3
Sód [mg]	10%	2000	1308.7	22.14	753.71	928.59	54	3067.16	153
Potas [mg]	10%	4700	673.68	142.16	175.82	578.16	0	1569.84	33
Wapń [mg]	10%	900	292.06	13.46	22.37	81.06	0	408.97	44
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	97.57	62.01	326.42	0	910.74	157
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	29.21	16.48	104.96	0	247.61	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	0.97	1.04	4.39	0	9.29	145
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	3.45	15.43	31.03	0	65.13	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.31	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.47	1.45	3.09	0	7.84	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.1	0.04	0.34	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.04	0.08	0.27	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	0.24	2.12	5.55	0	9.95	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.06	9.25	18.61	0	39.08	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.06	2.09	2.57	0.15	7.66	171

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-27

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	689.8	84.2	613.5	474.2	107.2	1969	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2902.8	355.4	2575	1995	449.5	8278	98
Białko [g]	10%	100	34.2	3.2	38.7	16.9	4.8	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	1.5	21.5	12.1	4.7	59.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	0.8	3.9	2.4	1.9	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.3	9.1	4.1	1.1	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0	4.8	5.8	0.6	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	3.7	76.9	0	0	91	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.22	14.93	71.79	79.76	11.2	276.92	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.33	12.29	14.57	4.55	1.48	46.24	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.31	1.12	11.15	11.03	0.15	32.78	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	2000	1448.65	34.85	449.46	657.4	124.06	2714.44	135
Potas [mg]	10%	4700	591.33	303.26	751.54	606.23	33.29	2285.66	49
Wapń [mg]	10%	900	296.11	101.76	104.9	61.35	7.04	571.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	427.42	92.16	177.72	276.84	7.01	981.16	170
Magnez [mg]	10%	304.5	112.7	27.4	70.26	99.6	7.81	317.8	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.83	0.42	2.97	3.95	0.17	10.35	162
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	14.07	38.8	16.38	2.25	79.62	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.57	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	2.38	0.14	3.83	3.93	0.45	10.75	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.05	0.16	0.35	0	0.87	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.16	0.28	0.16	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.68	0.29	3	5.9	0.05	10.95	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	8.44	22.11	9.83	1.35	46.6	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	0.09	1.24	1.82	0.34	6.78	151

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-28

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	700.5	164.1	556.7	469.8	177.2	2068.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2946.9	692.2	2332.4	1973.4	741.3	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	6	25.3	17.5	9.3	88.4	88
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	3.2	23.8	14.1	8.8	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	1.1	9.3	2.7	2.3	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	0.7	8.6	5.1	3.3	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	0.8	2.9	6.3	1.8	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	296.3	0	0	306.7	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.5	28.97	64.14	73.85	15.79	287.26	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.91	8.22	14.73	3.8	1.12	42.81	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.41	2.8	7.86	11.75	1.45	34.28	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.95
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.8
Sód [mg]	10%	2000	1099.57	27.45	439.68	917.45	128.83	2612.99	130
Potas [mg]	10%	4700	615.23	155.43	860.49	519.72	149.72	2300.61	48
Wapń [mg]	10%	900	290.54	19.98	150.54	62.47	14.77	538.32	60
Fosfor [mg]	10%	580	386.83	123.66	331.57	289.57	103.38	1235.02	213
Magnez [mg]	10%	304.5	92.63	38.43	66.78	102.33	48.73	348.92	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.98	1.18	4.25	4.25	0.75	12.44	195
Witamina A [µg]	25%	565	10.65	1.98	49.12	14.87	4.69	81.33	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.33	0	1.69	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.97	0.51	3.24	4.16	1.25	12.15	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.11	0.29	0.36	0.1	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.05	0.62	0.17	0.04	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.71	0.26	3.4	5.87	0.46	13.71	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.39	1.19	28.3	8.92	2.81	47.63	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.05	0.07	1.22	2.54	0.35	6.53	145

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-29

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	823.9	281.4	294.8	446.1	149.8	1996.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3468.9	1183.4	1243.7	1874.1	625	8395.3	99
Białko [g]	10%	100	35.4	11.2	26.6	16.2	10.8	100.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	21	8.5	5.7	13.3	9.4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2	0.4	3.8	6.4	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	1.9	2.5	1.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.5	1.5	4.6	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	0	0.1	0	244	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.01	41.88	36.15	70.25	5.4	283.7	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.47	5.41	6.98	3.14	5.4	35.41	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.51	3.9	4.14	10.2	0	31.77	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.13
Sód [mg]	10%	2000	1092.19	37.29	41.24	1058.71	54	2283.44	115
Potas [mg]	10%	4700	761.27	248.11	561.77	460.03	0	2031.21	43
Wapń [mg]	10%	900	317.94	36.64	73.55	68.29	0	496.44	55
Fosfor [mg]	10%	580	518.45	274.68	95.41	295.08	0	1183.63	203
Magnez [mg]	10%	304.5	97.88	90.86	35.47	112.49	0	336.71	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.34	2.26	1.38	3.74	0	11.75	184
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	0	78.46	7.07	0	100.76	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	0	0	1.01	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	9	3.07	2.26	2.54	2.62	0	10.5	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.29	0.09	0.31	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.78	0.08	0.16	0.18	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.14	0.88	0.83	5.36	0	11.23	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0	47.07	4.24	0	60.46	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.03	0.1	0.11	2.94	0.15	5.7	127

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-30

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	677.1	160.5	667.3	486.1	88.9	2080.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2852.4	676.8	2799.3	2042.3	372.1	8743.2	103
Białko [g]	10%	100	29.1	5.9	39.4	28.8	5.4	108.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	3.3	26.3	15.8	4.7	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	1.1	4.5	7.4	3.1	21.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.7	11.5	1.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.8	6.3	4.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.84	27.93	71.95	61.25	6.21	275.2	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.2	8.13	10.64	3.37	6.21	50.57	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	2.76	7.65	8.34	0	28.38	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.7
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.55
Sód [mg]	10%	2000	1233.1	27.45	157.22	922.68	270	2610.46	131
Potas [mg]	10%	4700	673.68	162.63	1012.25	368.23	0	2216.81	47
Wapń [mg]	10%	900	292.06	16.38	131.23	47.17	0	486.86	54
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	120.96	335.94	232.75	0	1114.37	192
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	36.18	94.36	81.64	0	309.14	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	1.18	3.81	3.12	0	11.01	173
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	3.45	46.38	7.87	0	72.93	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.54	4.88	2.47	0	10.72	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.12	0.24	0.27	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.04	0.37	0.13	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	0.29	12.63	4.58	0	19.54	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.06	27.82	4.72	0	43.75	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.07	0.43	2.56	0.75	6.52	146

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-01

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	677.6	160.6	651.7	470.2	149.8	2110	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2846.3	677.1	2742.6	1976.3	625	8867.5	106
Białko [g]	10%	100	33	6	44.1	23.7	10.8	117.8	118
Tłuszcz [g]	10%	66	22	3.3	19	13.7	9.4	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	1.1	6.1	2.6	6.4	24.6	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	0.7	6.7	2	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	0.8	3.2	4.4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	114.8	1	0	441.1	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.87	28.03	79.33	67.87	5.4	273.52	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.49	8.32	14.19	4.21	5.4	45.61	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.04	2.8	7.04	9.86	0	31.76	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	2000	763.47	27.04	259.31	1015.39	54	2119.22	106
Potas [mg]	10%	4700	849.7	195.88	1129.44	617.64	0	2792.67	59
Wapń [mg]	10%	900	334.78	29.43	88.85	113.2	0	566.27	63
Fosfor [mg]	10%	580	608.69	125.82	434.78	394.89	0	1564.18	270
Magnez [mg]	10%	304.5	117.07	43.24	81.48	114.16	0	355.96	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.36	1.2	2.6	3.67	0	12.84	201
Witamina A [µg]	25%	565	210.09	12.7	18.84	14.08	0	255.72	44
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0	0.71	1.03	0	4.26	42
witamina E [mg]	30%	9	3.48	0.45	2.78	2.63	0	9.36	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.15	0.23	0.31	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.04	0.35	0.4	0	1.71	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.17	0.31	17.52	5.31	0	28.33	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.48	7.62	11.3	8.45	0	36.86	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.12	0.07	0.72	2.82	0.15	5.29	117

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2038.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8567.6	102
Białko [g]	10%	100	103.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	196.2	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.39	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.94	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.74	103
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2673.65	134
Potas [mg]	10%	4700	2213.98	47
Wapń [mg]	10%	900	500.12	55
Fosfor [mg]	10%	580	1133.87	195
Magnez [mg]	10%	304.5	309.01	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.88	170
Witamina A [µg]	25%	565	104.35	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	10.35	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.7	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.39	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.68	149