

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 2-8.12.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]	1. K#d koktajl pietruszkowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka 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. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową -niskotłuszczowy 250.00g składniki: Wieprzowina szynka	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

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# dżem truskawkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. K#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]		surowa 30%, Passata S 30%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 8. K#w polędwica 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]		Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. K# sos pietruszkowy 150.00g 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%	(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 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%	
--	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# 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# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. Rw jabłko 150.00g 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. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 4. K#o farsz - twarożkowy 150.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Śmietana 12% Krasnystaw 38% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub 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], Woda wodociągowa 26%, Kasza	1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno 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%

			bulgur 12% , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
		Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05		
I śniadanie 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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# 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).] 7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe , trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce	II śniadanie 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	obiad 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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) kopia 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Rw ziemniaki duszone z 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3% , Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1% , Sól	kolacja 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42% , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko , białka mleka , kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	posiłek dodatkowy 1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]		biała 0%		
---	--	----------	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

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 manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# 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# 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).] K# twarożek z koperkiem 60.00g 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%	Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy 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 60.00g 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# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

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 owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] - K#w szynkowa 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] - 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]	Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	- 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] - 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.] - K#w łopatka konserwowa 30.00g [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]	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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 poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. 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] 6. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczań wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	595.8	127.8	555.9	557.9	185.4	2023	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2515.1	539.5	2328.7	2344.1	776.7	8504.3	101
Białko [g]	10%	100	23.6	5.5	29.4	24.5	11.5	94.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	2.5	23.4	21.5	8.9	68.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.5	7.1	5.3	0.8	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	10.2	5.6	4.9	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	2.7	5.3	2.5	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	61.1	0.2	24	96.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.74	21.25	61.54	66.76	15.07	263.39	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.2	18.05	12.21	4.67	1.79	57.94	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.02	9.44	0.51	0.83	14.78	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.09
Sód [mg]	10%	2000	1053.82	47.16	585.98	947.22	34.19	2668.39	133
Potas [mg]	10%	4700	450.57	237	839.3	83.89	351.96	1962.73	42
Wapń [mg]	10%	900	285.4	3.6	69.49	28.24	11.45	398.19	44
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	12	252.87	46.45	152.7	710.37	122
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	19.8	72.11	7.34	29.31	164.68	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.23	2.59	0.42	0.62	4.72	75
Witamina A [µg]	25%	565	9.97	4.5	24.36	4.72	4.27	47.84	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.88	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.12	1.46	3.09	1.8	8.4	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.55	0.02	0.04	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.05	0.3	0.09	0.08	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.28	6.6	0.13	2.57	10.24	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	2.7	11.6	2.83	2.56	25.69	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.13	1.62	2.63	0.09	6.67	150

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681.6	67.3	579.6	498.1	78.8	1905.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2871.4	284.8	2428	2096.6	331.6	8012.7	95
Białko [g]	10%	100	29.8	0.7	31	19.8	5.5	86.9	88
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	0.2	25.3	16.2	2.7	63	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	0	9.1	4.9	1.7	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	0	9.1	5.4	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.1	4.2	3.7	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	79.2	40.1	0	256.6	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.31	16.84	60.56	68.49	8.1	255.32	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.89	11.58	13.85	3.28	7.55	49.18	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.76	2.45	7.56	0.69	0	15.48	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.15
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	2.34	396.78	834.37	54	2460.12	124
Potas [mg]	10%	4700	586.47	138.06	1486.05	204.29	0	2414.87	51
Wapń [mg]	10%	900	294.85	14.04	89.67	20.61	0	419.18	47
Fosfor [mg]	10%	580	441.91	17.55	382.03	98.58	0	940.08	162
Magnez [mg]	10%	304.5	81.38	9.36	102.62	15.29	0	208.66	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	0.35	2.84	0.92	0	6.85	106
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	5.16	65.43	18.1	0	97.4	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.47	1.5	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.52	0.36	3.01	1.72	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.01	0.31	0.24	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.04	0.34	0.18	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.81	0.09	12.57	2.22	0	15.72	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.22	3.1	38.38	3.51	0	50.22	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0	1.1	2.31	0.15	6.15	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.6	66.9	657.7	501.6	145.4	2081.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2989.3	282.5	2753.9	2112.8	611.8	8750.5	103
Białko [g]	10%	100	37.8	0.5	30.9	16.3	5.9	91.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	0.5	31	14.8	3.9	69.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	0	10.8	4.1	0.5	24.4	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	10.1	1.8	1.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.1	5.2	3.3	0.8	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	97.1	0.1	0	107.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.76	16.33	66.57	76.05	22.84	281.58	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.9	13.09	16.1	4.83	3.02	50.95	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.66	2.7	5.69	0.92	2.85	17.83	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.42
Sód [mg]	10%	2000	1320.67	2.7	181.75	987.17	31.07	2523.38	126
Potas [mg]	10%	4700	354.9	180.9	647.53	120.69	119.26	1423.3	32
Wapń [mg]	10%	900	263.17	5.4	124.52	14.7	15.42	423.22	48
Fosfor [mg]	10%	580	213.76	12.15	224.22	13.59	23.26	486.99	84
Magnez [mg]	10%	304.5	40.16	4.05	43.17	9.78	9.03	106.21	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.63	0.4	2.28	0.52	0.48	4.32	68
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	10.35	55.7	9.27	4.48	85.36	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.75	1.01	0	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	1.64	0.51	3.57	1.93	0.73	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.04	0.17	0.02	0.04	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.03	0.31	0.03	0.03	0.77	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	0.21	3.27	0.32	0.41	4.54	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	6.2	5.88	5.02	2.68	23.13	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0	0.5	2.74	0.08	6.3	140

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	656.9	105	673.1	474.8	149.8	2059.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2771.3	445.2	2816.2	2001.2	625	8659.2	103
Białko [g]	10%	100	28.6	1	31.1	17.3	10.8	89	89
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	0.3	33.2	13.2	9.4	70.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	0.1	6.5	3.4	6.4	21.8	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	13.9	3.6	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	0	6.8	3.8	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	11.4	105.7	0	127.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.52	25.38	65.51	71.93	5.4	274.76	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.24	20.73	18.26	5.59	5.4	71.24	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.66	1.83	6.43	0.75	0	14.68	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.59
Sód [mg]	10%	2000	1321.93	1.08	238.63	894.94	54	2510.6	126
Potas [mg]	10%	4700	361.92	426.6	1294.05	158.51	0	2241.09	48
Wapń [mg]	10%	900	262.36	6.48	90.46	28	0	387.31	43
Fosfor [mg]	10%	580	212.68	21.6	180.86	73.23	0	488.37	85
Magnez [mg]	10%	304.5	30.71	35.64	70.92	10.02	0	147.3	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	0.43	3.46	1.18	0	5.67	89
Witamina A [µg]	25%	565	6.44	8.1	36.44	8.48	0	59.48	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.12	1.52	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	1.67	0.22	4.78	2.28	0	8.96	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.03	0.29	0.04	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.1	0.21	0.18	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	0.51	3.93	0.33	0	5.08	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	4.85	21.86	5.09	0	35.68	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0	0.66	2.48	0.15	6.27	139

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	620	67.3	876.4	361.1	88.9	2014	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2609.9	284.8	3685.7	1518.7	372.1	8471.4	100
Białko [g]	10%	100	26.8	0.7	34.9	15	5.4	82.8	83
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	0.2	27.4	12.6	4.7	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	0	3.1	2.9	3.1	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	13.7	3.9	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0.1	7.4	4.4	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	52.5	0	0	64.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.94	16.84	127.19	47.01	6.21	287.2	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	11.58	14.6	2.84	6.21	51.15	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.45	2.45	9.54	0.51	0	17.97	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	10%	2000	803.94	2.34	270.44	747.88	270	2094.62	105
Potas [mg]	10%	4700	487.92	138.06	1338.99	63.04	0	2028.03	42
Wapń [mg]	10%	900	316.78	14.04	90.75	15.22	0	436.8	49
Fosfor [mg]	10%	580	322.83	17.55	287.94	12.97	0	641.3	111
Magnez [mg]	10%	304.5	39.22	9.36	85.87	15.51	0	149.97	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.95	0.35	3.26	0.44	0	5.01	78
Witamina A [µg]	25%	565	10.43	5.16	28	3.82	0	47.43	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	0.84	1.01	0	2.9	28
witamina E [mg]	30%	9	2.85	0.36	5.13	2.43	0	10.79	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.01	0.27	0.01	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.04	0.38	0.02	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.71	0.09	5.61	0.1	0	6.52	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.26	3.1	16.8	2.29	0	28.46	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	0	0.75	2.07	0.75	5.23	117

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681.7	66.9	706.4	489	133.6	2077.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2875.8	282.5	2969.8	2062	559.5	8749.7	103
Białko [g]	10%	100	28.9	0.5	34.9	24.3	14.8	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	0.5	24.2	12.9	6.7	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0	7.4	5	4	21.4	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	10.9	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	2.7	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	66.1	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.55	16.33	89.27	69.07	3.37	287.61	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.9	13.09	13.58	3.68	3.37	54.64	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	2.7	4.43	0.51	0	12.64	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	2000	1338.58	2.7	863.5	1243.98	378	3826.77	191
Potas [mg]	10%	4700	540.75	180.9	888.85	70.06	0	1680.57	36
Wapń [mg]	10%	900	280.18	5.4	100.98	14.41	0	400.98	45
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	304.29	11.89	0	696.35	119
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	4.05	56.12	6.04	0	143.37	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.4	2.37	0.39	0	5.24	81
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	10.35	51.23	4.72	0	76.13	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.89	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.51	2.4	1.59	0	6.91	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.64	0.01	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.32	0.03	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.21	6.89	0.1	0	8.02	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	6.2	30.74	2.83	0	45.68	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0	2.39	3.45	1.05	9.56	212

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697.4	105	742.3	428.9	78.8	2052.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2934.3	445.2	3113.1	1808.7	331.6	8633.2	102
Białko [g]	10%	100	33.7	1	43.5	21.6	5.5	105.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	0.3	29.9	11.1	2.7	66.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	0.1	4.1	3.4	1.7	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	0	14.2	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0	8.2	3.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	136.4	0	0	461.7	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.53	25.38	79.19	60.74	8.1	265.96	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.36	20.73	16.44	3.56	7.55	62.67	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.03	1.83	9.13	0.7	0	15.71	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	2000	914.4	1.08	290.65	1535.31	54	2795.44	141
Potas [mg]	10%	4700	514.63	426.6	1686.52	112.45	0	2740.21	58
Wapń [mg]	10%	900	304.72	6.48	98.92	12.79	0	422.92	47
Fosfor [mg]	10%	580	391.16	21.6	258.26	11.35	0	682.38	118
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	35.64	80.14	6.04	0	167.07	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	0.43	2.75	0.47	0	6.2	97
Witamina A [µg]	25%	565	201.54	8.1	35.18	8.1	0	252.93	44
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	42
witamina E [mg]	30%	9	2.22	0.22	5.26	1.81	0	9.52	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.03	0.26	0.02	0	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.1	0.27	0.03	0	1.21	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.4	0.51	6.22	0.31	0	7.45	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.35	4.85	21.11	4.85	0	35.18	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0	0.8	4.26	0.15	6.98	155

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2030.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8540.1	101
Białko [g]	10%	100	93.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.69	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.83	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.58	52
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2697.05	135
Potas [mg]	10%	4700	2070.11	44
Wapń [mg]	10%	900	412.66	46
Fosfor [mg]	10%	580	663.69	114
Magnez [mg]	10%	304.5	155.32	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.43	85
Witamina A [µg]	25%	565	95.22	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	8.66	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.86	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.74	150