

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 9-15.12.2024 rok Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
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: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 5. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 6. 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# twarożek (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Mandarynki 55.00g	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszaneczka 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. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0% 4. 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% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K#w łopatką 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] 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.]	1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. K# koktajl wieloowocowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kielbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	K# kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Kasza orkiszowa S 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 65%, # Ananas plastry w lekkim syropie 24% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], Ser Hit Ryki 10% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%,	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

		Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5% , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%		
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92% , Kasza manna 8% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe , trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne	1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6% , Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8% , #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub 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,	1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

(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).]			pietruska, 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: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 17% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 70.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanaka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. K# sos pomidorowy z warzywami po chińsku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Mieszanaka chińska mrożona HORTEX 33%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 3% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g	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 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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 150.00g składniki: Jabłko 100%	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] 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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 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] 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% Rw fileć kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 4%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [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 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]	K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

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	672.6	22.3	686.7	496.8	149.8	2028.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2834.3	94.4	2873.9	2094.7	625	8522.6	101
Białko [g]	10%	100	28.6	0.2	33.4	25.3	10.8	98.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	0	33.7	13.2	9.4	74	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	0	8.3	5.1	6.4	24.9	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	0	16.6	1.4	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0	5.2	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	74.9	0	0	85.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.64	5.54	64.61	69.3	5.4	247.51	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.31	4.55	8.93	3.73	5.4	36.94	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	0.94	4.74	0.51	0	11.13	37
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.47
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.31
Sód [mg]	10%	2000	870.04	0.49	220.63	1337.58	54	2482.75	125
Potas [mg]	10%	4700	447.04	93.55	799.81	70.06	0	1410.48	30
Wapń [mg]	10%	900	294.45	14.85	83.85	14.41	0	407.57	46
Fosfor [mg]	10%	580	289.22	8.91	299.91	11.89	0	609.94	106
Magnez [mg]	10%	304.5	34.81	8.41	57.41	6.04	0	106.68	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.82	0.14	2.75	0.39	0	4.11	64
Witamina A [µg]	25%	565	12.48	12.7	59.94	4.72	0	89.86	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	1.02	1.01	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	2.87	0.07	3.72	1.59	0	8.27	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.04	0.68	0.01	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.01	0.39	0.03	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.58	0.09	6.95	0.1	0	7.74	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.49	7.62	35.96	2.83	0	53.91	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.41	0	0.61	3.71	0.15	6.2	137

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

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	698.7	85	870.2	384.7	139.5	2178.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2945.7	359.9	3660.5	1620.4	584	9170.6	109
Białko [g]	10%	100	28.7	2.5	36.3	12.6	5.6	85.9	87
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	1	27.6	10.6	6.5	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	0.6	4.7	2.6	0.6	15.2	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.2	11.4	2.1	3.3	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0	6	3.3	1.8	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	37.3	57	0	107.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.73	16.59	122.49	61.31	15.2	325.34	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.06	13.14	16.52	5.07	0.31	56.12	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.81	0.68	6.97	3.35	1.45	17.28	57
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	2000	969.49	40.9	590.11	682.03	485.96	2768.52	138
Potas [mg]	10%	4700	498.36	236.11	1000.05	550.81	139.19	2424.54	52
Wapń [mg]	10%	900	281.8	67.22	87.82	41.76	15.98	494.61	55
Fosfor [mg]	10%	580	368.56	60.47	214.18	104.42	104.99	852.64	147
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	19.84	66.09	34.93	62.9	260.92	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.98	0.21	2.3	1.48	0.84	6.83	106
Witamina A [µg]	25%	565	6.44	3.48	68.74	21.66	7.73	108.08	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.31	1.28	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.17	0.1	4.52	2.2	1.2	10.21	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.03	0.24	0.1	0.1	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.12	0.27	0.17	0.03	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	0.24	3.41	1.55	0.46	6.27	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	2.09	31.45	12.99	2	52.42	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.11	1.63	1.89	1.34	6.92	154

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

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	645.9	105	631.5	474.3	149.8	2006.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2722.3	445.2	2655	1999.2	625	8447	100
Białko [g]	10%	100	29.4	1	39.6	17.1	10.8	98.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	0.3	19.2	13.2	9.4	58	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	0.1	3.7	3.4	6.4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	8.1	3.6	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0	4.8	3.8	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	65.5	105.7	0	223.1	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.91	25.38	79.95	71.93	5.4	282.58	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.93	20.73	22.48	5.73	5.4	68.29	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.5	1.83	10.16	0.5	0	19.01	64
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	2000	858.37	1.08	462.76	894.13	54	2270.35	114
Potas [mg]	10%	4700	564.62	426.6	1919.73	156.08	0	3067.05	65
Wapń [mg]	10%	900	272.4	6.48	150.66	25.57	0	455.12	51
Fosfor [mg]	10%	580	293.65	21.6	480.8	73.77	0	869.84	151
Magnez [mg]	10%	304.5	41.15	35.64	128.64	9.75	0	215.19	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	0.43	3.46	1.05	0	6.22	97
Witamina A [µg]	25%	565	12.01	8.1	67.74	7.36	0	95.22	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0	0.27	1.52	0	3.41	34
witamina E [mg]	30%	9	2.16	0.22	4.43	2.22	0	9.05	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.49	0.03	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.1	0.44	0.17	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	0.51	15.42	0.32	0	19.1	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.2	4.85	40.64	4.41	0	57.13	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0	1.28	2.48	0.15	5.67	127

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

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	650.2	66.9	656.7	499.7	138	2011.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2737.6	282.5	2749.5	2103.9	577.4	8451.2	101
Białko [g]	10%	100	34.6	0.5	34.2	18.2	8.7	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	0.5	28.8	15.5	6.8	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	0	4.6	4.5	0.7	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	13.7	1.5	3.7	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.1	7.7	3.1	2	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	116.5	0.2	18	146	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.55	16.33	70.37	72.41	11.05	258.72	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	13.09	17.25	6.48	1.42	52.84	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.21	2.7	10.72	1.4	1.4	21.44	72
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	10%	2000	1419.13	2.7	276.39	960.83	26.13	2685.2	134
Potas [mg]	10%	4700	408.18	180.9	2053.44	196.42	282.25	3121.21	67
Wapń [mg]	10%	900	287.02	5.4	143.95	31.44	11.29	479.11	53
Fosfor [mg]	10%	580	246.88	12.15	291.65	48.91	128.64	728.24	125
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	4.05	99.43	11.02	33.89	184.51	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.76	0.4	2.94	0.51	0.53	5.15	80
Witamina A [µg]	25%	565	6.6	10.35	56.74	7.91	5.97	87.57	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.42	1.01	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	1.69	0.51	5.55	1.86	1.38	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.04	0.34	0.03	0.08	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.03	0.31	0.08	0.06	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.44	0.21	6.12	0.43	2.37	9.59	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.96	6.2	34.04	4.74	1.92	50.89	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	0	0.76	2.66	0.07	6.71	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

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	710.3	134.4	600.2	513	88.9	2047.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2995.4	568.8	2513.4	2156.8	372.1	8606.7	103
Białko [g]	10%	100	30	5.4	26.7	17.3	5.4	84.9	84
Tłuszcz [g]	10%	66	16.5	1.9	27	17.2	4.7	67.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	0.9	3.1	2.9	3.1	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.3	14.1	6.3	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0	7.4	5.7	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	4.4	62.7	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.97	23.94	66.33	74.31	6.21	283.78	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.43	10.14	9.07	3.81	6.21	50.68	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.46	0.49	7.88	4.41	0	18.25	61
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.6
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.65
Sód [mg]	10%	2000	1036.09	40.61	381.59	1197.16	270	2925.46	147
Potas [mg]	10%	4700	455.52	240.06	1361.21	65.42	0	2122.22	45
Wapń [mg]	10%	900	273.88	107.41	114.88	15.61	0	511.78	57
Fosfor [mg]	10%	580	302.68	91.27	264.93	13.27	0	672.16	116
Magnez [mg]	10%	304.5	70.31	20.25	88.7	15.57	0	194.85	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	0.2	3.37	0.46	0	5.09	79
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	2.93	43.55	3.97	0	56.92	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.5	1.01	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	1.87	0.09	5.09	3.3	0	10.36	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.03	0.28	0.01	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.16	0.33	0.02	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.89	0.22	4.81	0.1	0	7.04	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	1.76	26.13	2.38	0	34.15	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	0.11	1.05	3.32	0.75	7.31	163

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Zawartość w porcji									
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	703	67.3	562.9	493.5	88.9	1915.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2960.5	284.8	2378.6	2080.4	372.1	8076.7	95
Białko [g]	10%	100	30	0.7	25.9	16.4	5.4	78.5	78
Tłuszcz [g]	10%	66	20	0.2	10.6	13	4.7	48.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	0	2.8	2.6	3.1	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	0	3.6	3.8	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	0.1	1.4	4.3	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	0	147.1	25.9	0	184.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.26	16.84	91.18	78.39	6.21	295.9	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.62	11.58	10.89	4.52	6.21	47.84	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	2.45	1.02	1.55	0	10.13	33
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.48
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.05
Sód [mg]	10%	2000	877.93	2.34	137.1	858.7	270	2146.08	108
Potas [mg]	10%	4700	590.61	138.06	403.06	161.86	0	1293.6	28
Wapń [mg]	10%	900	319.5	14.04	36.29	27.66	0	397.5	45
Fosfor [mg]	10%	580	457.95	17.55	156.46	41.34	0	673.31	116
Magnez [mg]	10%	304.5	81.94	9.36	27.25	11.94	0	130.5	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	0.35	1.97	0.72	0	5.29	82
Witamina A [μg]	25%	565	12.93	5.16	5.55	8.22	0	31.87	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	1.01	1.13	0	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	3.54	0.36	0.76	2.55	0	7.23	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.01	0.08	0.03	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.04	0.25	0.08	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.89	0.09	2.55	0.35	0	3.9	34
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.76	3.1	3.33	4.93	0	19.12	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	0	0.38	2.38	0.75	5.36	120

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697.7	66.9	737.6	446.8	78.8	2028	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.5	282.5	3100.1	1882.9	331.6	8532.8	101
Białko [g]	10%	100	33.4	0.5	43.5	22.9	5.5	106	107
Tłuszcz [g]	10%	66	22.2	0.5	23.7	12.5	2.7	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	0	3.1	4.8	1.7	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	0	11.7	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.1	6.4	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	101.8	0	0	427.1	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.78	16.33	92.48	60.79	8.1	270.49	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	13.09	15.1	3.73	7.55	54.06	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.84	2.7	10.32	0.7	0	17.58	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	914.94	2.7	347.78	1110.51	54	2429.93	122
Potas [mg]	10%	4700	520.84	180.9	1728.77	112.45	0	2542.97	54
Wapń [mg]	10%	900	300.67	5.4	115.3	12.79	0	434.17	48
Fosfor [mg]	10%	580	388.73	12.15	509.28	11.35	0	921.52	159
Magnez [mg]	10%	304.5	41.2	4.05	119.02	6.04	0	170.32	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.43	0.4	3.74	0.47	0	7.06	110
Witamina A [µg]	25%	565	203.57	10.35	33.78	8.1	0	255.8	45
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0	0.74	1.01	0	4.26	42
witamina E [mg]	30%	9	2.39	0.51	4.72	1.81	0	9.45	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.04	0.36	0.02	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.79	0.03	0.44	0.03	0	1.3	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.55	0.21	17.2	0.31	0	18.28	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	6.2	20.27	4.85	0	36.91	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0	0.96	3.08	0.15	6.07	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2030.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8543.9	101
Białko [g]	10%	100	92.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.62	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.4	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.4	55
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2529.76	127
Potas [mg]	10%	4700	2283.15	49
Wapń [mg]	10%	900	454.27	51
Fosfor [mg]	10%	580	761.09	131
Magnez [mg]	10%	304.5	180.42	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.68	88
Witamina A [µg]	25%	565	103.62	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.09	30
witamina E [mg]	30%	9	9.37	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.28	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.5	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.32	141