

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 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, 2024-12-09

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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 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% 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. R w 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. K# zupa grysikowa na rosolu 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. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Brokuły ugotowane 150.00g 5. 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% 6. # 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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb graham 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. 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#w łopatką konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]	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
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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] - K#w szynka biała rzeźnika 25.00g [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] - K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	K# koktajl wielooowocowy 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]	- 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 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% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] - Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] #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% K#o schab duszony w lubczyku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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 sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny , mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni , woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka , żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 2. R w jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa 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% 3. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5% , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny , mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni , woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta jajeczna z warzywami 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%	1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko , białka mleka , kultury bakterii jogurtowych]

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 płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. K#w połówka sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17%	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 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Udko pieczone 180.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],	1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 180.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]			Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 2. Słonecznik nasiona 15.00g	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 3. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 70.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]	1. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 2. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, 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], Sól biała 0% 3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 4. K# sos pomidorowy z warzywami po chińsku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Mieszanka 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: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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 graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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).]	K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5%	K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszkanka 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] - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% - Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszkanka herbat czarnych] - Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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	668	66.9	641.8	478.9	149.8	2005.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811	282.5	2683.7	2014.2	625	8416.6	99
Białko [g]	10%	100	28.9	0.5	31.9	25.5	10.8	97.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	0.5	33.5	13.1	9.4	75.3	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	0	8.3	5.1	6.4	25	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	16.6	1.9	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	0.1	5.2	4.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	74.6	0	0	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.93	16.33	55.19	69.22	5.4	247.08	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.61	13.09	8.93	2.35	5.4	45.39	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.56	2.7	4.44	9.49	0	26.2	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.2
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	2000	764.56	2.7	204.32	1253.88	54	2279.47	114
Potas [mg]	10%	4700	579.97	180.9	799.79	406.93	0	1967.6	42
Wapń [mg]	10%	900	306.33	5.4	83.16	51.13	0	446.03	50
Fosfor [mg]	10%	580	345.92	12.15	299.9	265.51	0	923.49	160
Magnez [mg]	10%	304.5	54.61	4.05	57.15	92.8	0	208.62	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.63	0.4	2.73	3.52	0	8.29	129
Witamina A [µg]	25%	565	17.88	10.35	59.94	7.87	0	96.05	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	1.02	1.01	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	3.29	0.51	3.72	2.6	0	10.13	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.04	0.68	0.31	0	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.03	0.39	0.14	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.81	0.21	6.95	5.26	0	14.25	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	6.2	35.96	4.72	0	57.63	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.12	0	0.56	3.48	0.15	5.69	126

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	703.9	85	725.7	370.4	186	2071.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2962.2	359.9	3059.8	1556.4	778.7	8717.1	103
Białko [g]	10%	100	35.1	2.5	31.9	12.2	7.5	89.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	19.9	1	17.8	10.4	8.7	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	0.6	3.9	2.5	0.8	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.2	5.8	2.5	4.4	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0	3.2	4.3	2.5	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	9.6	57	0	79.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.63	16.59	111.68	61.67	20.27	310.85	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.77	13.14	13.25	4.49	0.42	46.09	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.31	0.68	4.93	9.58	1.93	26.45	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	58.81
Sód [mg]	10%	2000	1116.55	40.9	511.42	565.39	647.95	2882.23	144
Potas [mg]	10%	4700	603.03	236.11	309.19	819.19	185.59	2153.13	46
Wapń [mg]	10%	900	294.76	67.22	37.97	67.5	21.31	488.79	54
Fosfor [mg]	10%	580	425.62	60.47	88.9	275.78	139.99	990.79	170
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	19.84	29.36	93.79	83.87	323.82	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	0.21	1.51	3.68	1.12	9.27	146
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	3.48	35.32	27.06	10.31	85.79	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.19	1.28	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.44	0.1	2.55	3.05	1.6	9.76	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.03	0.12	0.31	0.13	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.12	0.12	0.25	0.04	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.68	0.24	1.43	5.15	0.62	9.14	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	2.09	21.19	16.23	2.67	47.96	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.11	1.42	1.57	1.79	7.2	159

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	641.3	160.5	640.8	449.2	88.9	1980.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2699	676.8	2696.7	1888.4	372.1	8333.3	98
Białko [g]	10%	100	29.6	5.9	43.5	16.2	5.4	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	3.3	17.1	12.8	4.7	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	1.1	2.6	3.3	3.1	15.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	0.7	7.5	4.1	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.8	4.8	5.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	75.2	105.7	0	232.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.2	27.93	83.59	71.84	6.21	287.78	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.23	8.13	15.24	4.61	6.21	49.44	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.12	2.76	10.9	9.45	0	34.25	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	2000	752.89	27.45	373.1	717.55	270	2141	108
Potas [mg]	10%	4700	697.55	162.63	1348.21	519.59	0	2727.99	58
Wapń [mg]	10%	900	284.28	16.38	141.27	59.59	0	501.52	57
Fosfor [mg]	10%	580	350.35	120.96	704.12	327.39	0	1502.83	258
Magnez [mg]	10%	304.5	60.95	36.18	231.41	96.33	0	424.88	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.08	1.18	4.56	4.15	0	11.98	188
Witamina A [μg]	25%	565	17.41	3.45	42.74	12.01	0	75.61	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.61	0	0.27	1.52	0	3.41	34
witamina E [mg]	30%	9	2.57	0.54	4.07	3.34	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.12	0.65	0.33	0	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.04	0.43	0.27	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.06	0.29	15.91	5.61	0	25.89	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.44	2.06	25.64	7.2	0	45.36	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0.07	1.03	1.99	0.75	5.35	120

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	688.1	81	683.3	448.8	165.6	2067.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2896.9	339.3	2862.6	1885.6	692.9	8677.6	102
Białko [g]	10%	100	35.4	5.5	41.6	15.8	10.4	109	109
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	3.8	29.7	13.3	8.2	73.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	1.7	4.9	3.8	0.8	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.7	13.8	1.9	4.4	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0.1	7.9	4.6	2.4	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	63.4	149.7	0.1	21.6	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.22	6.34	66.87	71.24	13.26	256.95	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.99	5.64	17.62	4.63	1.7	43.59	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.17	0.54	9.11	10.11	1.68	30.61	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.51
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	42.08
Sód [mg]	10%	2000	1277.11	77.62	318.21	744.61	31.36	2448.93	123
Potas [mg]	10%	4700	466.59	150.97	1334.92	538.33	338.71	2829.53	59
Wapń [mg]	10%	900	275.32	93.59	128.16	60.19	13.55	570.83	64
Fosfor [mg]	10%	580	269.74	46.12	173.6	293.28	154.36	937.11	163
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	5.84	56.54	96.29	40.66	249.87	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	0.63	2.11	3.56	0.63	8.28	130
Witamina A [µg]	25%	565	9.6	8.62	34.71	12.32	7.16	72.43	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.3	0.42	1.01	0	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	0.51	5.53	2.95	1.66	12.61	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.03	0.19	0.33	0.1	0.82	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.11	0.21	0.17	0.08	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	0.43	3.47	5.69	2.85	13.84	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	5.17	20.82	7.39	2.31	41.47	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.54	0.21	0.88	2.06	0.08	6.12	136

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	786	216.1	413.6	488.3	78.8	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3306.3	906.1	1744.1	2047.4	331.6	8335.7	99
Białko [g]	10%	100	43.7	9	27.5	16.5	5.5	102.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	23.5	9.1	8.8	17	2.7	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.2	1.7	1.4	2.8	1.7	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	1.8	3.8	6.8	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.6	2.1	7.1	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	13.4	0	0	23.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.69	25.81	58.59	73.89	8.1	271.09	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.78	4	8.01	2.21	7.55	37.57	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.96	2.67	5.56	13.39	0	31.59	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.49
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.22
Sód [mg]	10%	2000	1199.35	26.95	281.55	1150.06	54	2711.93	136
Potas [mg]	10%	4700	560.19	209.38	668.01	397.61	0	1835.2	38
Wapń [mg]	10%	900	286.84	32.26	104.25	67.27	0	490.63	55
Fosfor [mg]	10%	580	359.74	222.75	126.77	267.61	0	976.88	168
Magnez [mg]	10%	304.5	90.11	83.29	50.39	108.63	0	332.44	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	1.62	2.35	3.63	0	9.41	147
Witamina A [µg]	25%	565	9.6	0	28.12	6.52	0	44.25	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.26	1.01	0	2.31	23
witamina E [mg]	30%	9	2.13	3.29	1.55	4.29	0	11.28	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.26	0.15	0.3	0	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.07	0.2	0.13	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	1.11	2.58	5.26	0	11.94	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	0	16.87	3.91	0	26.55	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.33	0.07	0.78	3.19	0.15	6.77	151

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	698.4	164.1	570.5	365.1	149.8	1948.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2937.1	692.2	2406.8	1533.1	625	8194.4	97
Białko [g]	10%	100	30.2	6	29	12	10.8	88.2	88
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	3.2	12.4	11.8	9.4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	1.1	3.2	2.4	6.4	18.8	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	0.7	3.6	4.2	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	0.8	1.4	5.3	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	0	147.1	25.9	0	184.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.55	28.97	88.14	56.48	5.4	280.56	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.92	8.22	8.66	2.95	5.4	41.16	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.71	2.8	4.97	7.65	0	25.16	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.94
Sód [mg]	10%	2000	772.45	27.45	137.1	483.4	54	1474.41	74
Potas [mg]	10%	4700	723.54	155.43	403.06	401.98	0	1684.02	36
Wapń [mg]	10%	900	331.38	19.98	36.29	54.48	0	442.14	49
Fosfor [mg]	10%	580	514.65	123.66	156.46	213.06	0	1007.84	174
Magnez [mg]	10%	304.5	101.74	38.43	27.25	70.8	0	238.23	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.06	1.18	1.97	2.86	0	9.08	143
Witamina A [μg]	25%	565	18.33	1.98	5.55	11.37	0	37.24	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	1.01	1.13	0	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	3.96	0.51	0.76	3.25	0	8.5	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.11	0.08	0.23	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.05	0.25	0.16	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.12	0.26	2.55	3.81	0	8.75	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	11	1.19	3.33	6.82	0	22.34	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.14	0.07	0.38	1.34	0.15	3.68	83

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	670.6	263.8	639.7	443.3	78.8	2096.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2817.3	1109.5	2693.2	1863.6	331.6	8815.5	105
Białko [g]	10%	100	32.4	10.5	42.8	23.6	5.5	114.9	116
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	7.9	16.9	13.1	2.7	62.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	1.9	2.4	5.2	1.7	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	1.7	7.8	1.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.3	4.4	4.4	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	94.8	0	0	420.1	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91.61	39.26	83.22	62.06	8.1	284.27	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.94	5.07	16.69	3.64	7.55	45.91	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.33	3.66	8.58	8.65	0	32.25	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.11
Sód [mg]	10%	2000	760.5	34.96	256.77	1012.23	54	2118.47	107
Potas [mg]	10%	4700	772.39	232.6	1207.57	438.88	0	2651.46	56
Wapń [mg]	10%	900	326.41	34.35	97.4	44.47	0	502.65	56
Fosfor [mg]	10%	580	601.67	257.51	433.64	231.85	0	1524.68	263
Magnez [mg]	10%	304.5	113.74	85.18	83.02	81.64	0	363.6	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	2.12	2.64	3.26	0	13.04	203
Witamina A [µg]	25%	565	203.57	0	19.89	13.5	0	236.96	42
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	42
witamina E [mg]	30%	9	3.19	2.12	3.59	2.84	0	11.76	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.27	0.24	0.29	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.08	0.36	0.13	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.96	0.83	16.63	4.92	0	27.35	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	0	11.93	8.1	0	25.6	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	0.09	0.71	2.81	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	2021.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8498.6	100
Białko [g]	10%	100	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	181.6	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	276.94	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	44.16	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	29.5	99
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2293.78	115
Potas [mg]	10%	4700	2264.13	48
Wapń [mg]	10%	900	491.8	55
Fosfor [mg]	10%	580	1123.37	194
Magnez [mg]	10%	304.5	305.92	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.91	155
Witamina A [µg]	25%	565	92.62	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	10.65	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.88	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.13	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.73	127