

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 5-11.02.2024 rok, Catering Królewicz T1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 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, 2024-02-05				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>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]</p> <p>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%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K# surówka z buraczkciem 150.00g składniki: Burak 25%, Marchew 23%, Kapusta biała 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 6% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych],</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>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</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z brokułami i słońcem 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 44% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 37%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 10% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktosa, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>7. K#w połędwica 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]</p> <p>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).]</p>		<p>Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 300.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki pieczone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>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 bulgur 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>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]</p> <p>7. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>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).]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>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]</p> <p>2. K# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# sos pieczarkowy z ciecierzycą 255.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 24%, Woda wodociągowa 20%, Kukurydza konserwowa 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kukurydza konserwowa 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa 75.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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)] Jaja gotowane iż 50.00g K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [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# 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), 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 8% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 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% Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# sos lubczykowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Mąka pszenna typ 500 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 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 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 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 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%

witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]		5%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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)] 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 poledwica 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] K# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> K#d jogodeser piernikowy pod musem jabłkowym 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 49% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 kapuśniak ze słodkiej kapusty 350.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta biała 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Ogórek kwaszony 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 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).] K# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 10%, 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>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).]</p>			<p>Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# twarożek z natką pietruszki 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], 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% K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Jaja gotowane IZZ 14%, Ziemiaki średnio 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 6%, 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] Rw dorsz pieczony pod serem po grecku 175.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe 6%, Ser Hit Ryki 6% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0% Rw marchewka. gotowana. 	<ol style="list-style-type: none"> 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 diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, 	<ol style="list-style-type: none"> K#k bulgur po meksykańsku 165.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 18%, Kasza bulgur 12%, Marchew z groszkiem mrożona 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka jogurtowych], Kukurydza konserwowa 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

<p>cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>130.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>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%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>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).]</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>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]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 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%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani 14%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>5. 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]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron 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 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 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% K#o pieczeń z mielonej szynki nadziewana szpinakiem 140.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Szpinak mrożony 14%, k# kajzerka 11% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Majeranek suszony 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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 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 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] K#w polędwica sopočka 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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%	NAN	650.3	105	733.7	388.8	196.3	2074.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2743.6	445.2	3074.2	1634.7	822.2	8720.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	1	36.4	12.3	9	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	0.3	32.3	13.8	7.7	68.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.1	5.9	3.9	0.9	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	14.3	1.8	2.1	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	8.4	3.3	3.2	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	87.4	0.1	0	98	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.11	25.38	77.84	54.07	24.82	283.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.96	20.73	17.33	4.09	3.03	58.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.86	1.83	7.47	0.86	4.59	19.63	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.95
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.06
Sód [mg]	10%	NAN	1500.94	1.08	441.9	669.73	14.65	2628.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	426.6	1474.06	91.26	230.69	2626.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	6.48	146.83	15.9	32.42	462.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	21.6	294.77	14.46	93.67	636.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	35.64	111.18	7.12	40.51	225.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.43	4.38	0.45	0.75	6.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.1	69.76	14.69	23.31	125.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.19	1.01	0	2.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0.22	5.74	1.89	2.83	12.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.03	0.44	0.02	0.12	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.1	0.39	0.04	0.06	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.51	4.19	0.23	0.8	6.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	40.98	8.81	13.98	74.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.16	0	1.22	1.86	0.04	6.57	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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%	NAN	695.8	91.6	640	483.4	78.8	1989.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2934.1	386.3	2699.2	2030.9	331.6	8382.2	0
Białko [g]	10%	NAN	29	3.5	24.8	18.7	5.5	81.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	2.2	15.1	18.2	2.7	54.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1.2	3	3.6	1.7	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	5.8	4.6	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.1	3.3	4.8	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	28.9	0	59.5	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.96	14.88	102.96	61.95	8.1	297.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.24	12.82	10.97	4.66	7.55	57.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.81	1.18	3.89	1.69	0	11.58	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.8
Sód [mg]	10%	NAN	830.89	49.27	570.11	754.15	54	2258.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	498.36	178.2	548.48	290.54	0	1515.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	91.8	31.93	28.39	0	433.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.56	15.18	176.36	93.95	0	654.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	14.51	54.57	19	0	165.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.98	0.37	1.76	1.16	0	5.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	19.23	13.78	38.72	0	78.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.92	1.59	0	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.17	0.1	2.03	3.04	0	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.02	0.09	0.06	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.05	0.25	0.13	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.59	0.24	4.35	3.06	0	8.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	11.54	5.34	23.23	0	43.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.13	1.58	2.09	0.15	5.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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%	NAN	657.1	67.3	759.1	417.6	139.5	2040.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2769.7	284.8	3188	1757	584	8583.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	0.7	34.5	23.4	5.6	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	0.2	26.1	14.1	6.5	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	5.2	6.4	0.6	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	10.1	1.4	3.3	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.1	5.4	3.1	1.8	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	47.9	0	0	185.2	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.95	16.84	101.92	49.43	15.2	282.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.4	11.58	22.95	5.26	0.31	53.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	2.45	11.05	0.67	1.45	21.48	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.09
Sód [mg]	10%	NAN	1173.07	2.34	516.56	867.51	485.96	3045.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	452.46	138.06	1260.55	102.73	139.19	2093.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.84	14.04	114.37	11.44	15.98	433.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.49	17.55	244.85	14.59	104.99	667.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.21	9.36	74.02	6.58	62.9	188.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.35	2.46	0.36	0.84	5.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	5.16	40.5	34.2	7.73	97.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.53	1.01	0	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	0.36	4.05	2.11	1.2	9.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.01	0.23	0.01	0.1	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.29	0.04	0.03	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.09	4.7	0.45	0.46	6.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	3.1	14.5	20.52	2	46.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0	1.43	2.4	1.34	7.61	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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%	NAN	641.4	135.5	506.8	576	130.9	1990.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2700.8	572.5	2130.9	2418	548.1	8370.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	4.6	34.6	17.3	14.8	104.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	2.4	15.8	22.4	6.7	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	1.1	2.8	3.2	4.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0.3	6.7	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.3	4.2	3.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	71.6	0	0	82.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.49	24.27	59.58	78.28	2.7	253.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.53	10.82	7.7	7.38	2.02	42.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.21	0.93	6.47	4.27	0	16.89	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.84
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.88
Sód [mg]	10%	NAN	1318.33	27.27	622.15	1030.98	324	3322.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.18	51.16	1009.79	633.18	0	2102.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	7.29	84.84	42.45	0	421.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.88	58.45	442.4	88.73	0	836.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	17.41	128.44	35.55	0	217.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.76	0.52	4.05	1.2	0	6.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.6	0	34.47	26.25	0	67.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.18	2.92	2.28	0	7.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.05	0.45	0.11	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.01	0.41	0.1	0	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.11	14.2	1.86	0	16.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	0	17.17	15.75	0	36.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.66	0.07	1.72	2.86	0.89	8.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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%	NAN	736	105	530.9	475.3	181.3	2028.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3100	445.2	2233.4	1993.4	757	8529.3	0
Białko [g]	10%	NAN	26.9	1	35.8	20.3	5.3	89.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.2	0.3	15	20	9.5	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	0.1	3.8	5.2	0.8	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0	5.6	6.5	5	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	0	3	5.8	2.7	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	172.7	0	0.3	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.44	25.38	67.49	55.12	20.13	282.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.73	20.73	12.33	4.74	1.9	62.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.95	1.83	8.72	3.62	3.47	23.61	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.94
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.33
Sód [mg]	10%	NAN	873.6	1.08	445.66	997.12	167.08	2484.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	505.21	426.6	925.37	130.47	69.17	2056.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.39	6.48	98.96	37.68	7.77	428.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	306.6	21.6	333.86	52.9	16.37	731.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	72.6	35.64	104.6	30.74	6.05	249.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.26	0.43	5.27	1.4	0.27	8.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	40.15	8.1	11.13	6.02	2.58	68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	0.22	2.04	3.46	1.92	11.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.5	0.06	0.02	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.1	0.56	0.06	0.01	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.28	0.51	3.82	0.53	0.29	7.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.09	4.85	6.68	3.61	1.55	40.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0	1.23	2.76	0.46	6.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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%	NAN	741.2	89.2	713.3	417.3	88.9	2050.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.1	376.7	2993.4	1760.4	372.1	8619.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31	0.7	38	20.5	5.4	95.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.1	0.7	27.1	10.5	4.7	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	5.5	3.6	3.1	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.2	0	11.9	1.4	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0.1	6.7	3.1	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	67.7	0	0	126.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.83	21.78	83.4	60.34	6.21	274.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.54	17.46	11.44	3.76	6.21	52.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	3.6	8.59	0.51	0	18.58	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.66
Sód [mg]	10%	NAN	872.02	3.6	310.94	935.1	270	2391.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	241.2	1322.53	70.06	0	2381.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	7.2	118.02	14.41	0	433.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	16.2	456.22	11.89	0	957.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	5.4	92.7	6.04	0	195.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.54	3.6	0.39	0	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	13.8	80.28	4.72	0	125.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.4	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.68	5.18	1.59	0	10.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.05	0.31	0.01	0	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.04	0.39	0.03	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.28	13.43	0.1	0	17.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	8.27	48.17	2.83	0	66.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0.01	0.86	2.59	0.75	5.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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%	NAN	697.7	105	779.8	346.9	78.8	2008.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2935.5	445.2	3268.1	1461.7	331.6	8442.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	1	38.3	16.8	5.5	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.3	32.5	9.8	2.7	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0.1	9	2.9	1.7	22.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	0	15.4	1.4	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0	4.6	3.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	89.5	0	0	414.8	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.78	25.38	89.04	48.08	8.1	263.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	20.73	19.61	3.48	7.55	65.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.84	1.83	11.28	0.91	0	17.88	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	NAN	914.94	1.08	369.3	1177.92	54	2517.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	520.84	426.6	1777.45	105.16	0	2830.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	300.67	6.48	158.59	13.87	0	479.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	388.73	21.6	460.66	14.05	0	885.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.2	35.64	112.51	6.85	0	196.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.43	0.43	4.15	0.5	0	7.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	8.1	43.82	35.32	0	290.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	1.3	1.01	0	4.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	0.22	3.22	2.16	0	8.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.86	0.02	0	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.79	0.1	0.56	0.05	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.55	0.51	10.91	0.46	0	12.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	4.85	26.29	21.19	0	57.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	1.02	3.27	0.15	6.29	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8521.2	0
Białko [g]	10%	NAN	93.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	64.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	276.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.52	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2664.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	2229.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	441.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	766.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	205.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.78	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	121.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.66	0