

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, 	<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 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% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Rw buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw ziemniaki duszone 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgator (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 ryby gotowanej 130.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7% [składniki: mąka z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

<p>glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</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>250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p>	<p>składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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] K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 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"> K#d koktajl bananowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<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 dyniowa z kuskusem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Dynia 14%, Ziemniaki średnio 11%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kasza kuskus 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# sos warzywny z indykiem 250.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

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# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 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 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka 130.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7% 	<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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], 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% Rw pulpety wieprzowe gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7% 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 5%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 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] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z kiełbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 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%

<p>poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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 ser twarogowy chudy 30.00g 7. K#w polędwica 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 tłuszczowych, polirycynooleinian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K#d jogurt z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki 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. Kasza kuskus ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K# sałatka ziemniaczana z wędliną 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"> 1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>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"> 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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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# twaróg 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% 7. K# dżem brzoskwiinowy 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: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Rw marchewka. gotowana. 130.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana z masłem 220.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Kasza jaglana 27%, Masło ekstra 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 220.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

<p>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>				
--	--	--	--	--

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# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 pieczone 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 gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 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).] 	<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] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa 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	606.2	105	561.4	537.6	150.9	1961.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2557.8	445.2	2369.7	2261.6	628.9	8263.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	1	41.8	24.3	3.7	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	0.3	9.3	18.5	9.7	51.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.1	2.7	4.1	0.8	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	2.2	6.7	5.2	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0	2.3	5.8	2.7	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	125.2	0	0	136.5	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.59	25.38	81.87	68.69	12.71	281.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.25	20.73	16.33	4.12	2.46	56.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.83	9.03	0.54	1.23	15.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.26
Sód [mg]	10%	NAN	1475.02	1.08	290.1	589.65	13.05	2368.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	426.6	1917.43	135.13	169.17	3098.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	6.48	153.01	11.99	24.05	480.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	21.6	322.14	17.29	28.42	635.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	35.64	123.63	13.37	11.29	220.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.43	5.23	0.36	0.48	7.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	8.1	66.4	4.05	24.08	112.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.19	1.01	0	2.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.22	0.97	3.4	2.36	8.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.47	0.03	0.02	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.1	0.43	0.01	0.05	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.51	4.98	0.2	0.25	6.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	4.85	39.84	2.42	14.44	67.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.09	0	0.8	1.63	0.03	5.92	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	701.4	96.3	620.2	493.8	78.8	1990.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2958	406.6	2616.5	2076.5	331.6	8389.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	4.1	37.4	18.1	5.5	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	1.9	14.7	17.1	2.7	52.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1.2	2.9	3.4	1.7	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	6	4.6	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0	3.2	4.7	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	64.3	28.9	0	103.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.04	15.97	85.56	67.31	8.1	288.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.76	13.67	11.54	3.09	7.55	57.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.76	2.25	1.31	0	9.28	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.53
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.35
Sód [mg]	10%	NAN	801.46	36.45	138.03	613.48	54	1643.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.71	177.75	793.63	320.51	0	1872.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.13	2.7	48.58	26.5	0	353.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	9	309.1	97.19	0	783.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.88	14.85	56.87	25.48	0	174.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	0.17	1.81	1.02	0	5.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	3.37	15.28	7.45	0	38.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.59	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	0.09	2.21	2.38	0	7.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.1	0.07	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.04	0.24	0.09	0	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.21	6.68	2.8	0	10.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.02	5.12	4.47	0	18.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.22	0.1	0.38	1.7	0.15	4.1	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	660.5	80.1	686.3	425.2	149.2	2001.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2784.2	338.9	2885	1790.1	625.2	8423.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.6	0.7	30.9	23.2	5.2	91.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	0.4	22	13.3	6.5	58.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	6.3	6.3	0.6	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	8.6	1.4	3.2	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.1	3.2	3.1	1.9	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	63.8	0	0	201.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.38	19.62	95.37	53.36	18.42	287.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.08	16.34	21.97	3.89	2.21	57.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	2.43	8.99	0.54	2.16	19.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.62
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	NAN	1140.67	2.88	347.06	760.05	234.53	2485.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	452.46	191.41	1408.36	135.13	168.16	2355.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.84	23.78	122.54	11.98	20.24	456.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.49	20.43	288.75	17.29	62.69	674.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.21	6.7	82.83	13.33	28.08	166.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.48	3.03	0.36	1.28	6.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.06	26.89	4.05	3.14	51.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.63	1.01	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	0.54	2.39	1.51	1.33	7.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.45	0.03	0.15	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.05	0.38	0.01	0.09	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.27	5.41	0.2	0.62	7.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.83	16.13	2.42	1.88	31.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0	0.96	2.11	0.65	6.21	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	606.5	141.7	457.2	639.4	130.9	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2559.7	598.1	1932	2688	548.1	8326.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30	4.5	36.1	18.4	14.8	104.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	2.9	5.9	21.7	6.7	50.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.3	1.6	3.2	4.4	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.3	1.3	1.5	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.3	1	3.3	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	0	72.4	0	0	84.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.11	24.59	68.8	94.58	2.7	283.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.24	11.53	15.46	6.42	2.02	49.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	0.93	7.96	4.46	0	16.17	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.48
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	NAN	1207.27	49.11	254.52	973.83	324	2808.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	499.17	51.33	1220.59	675.57	0	2446.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	310.51	88.04	90.32	40.83	0	529.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	317.08	58.65	389.24	88.19	0	853.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.83	17.47	84.46	35.55	0	183.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.52	2.56	1.28	0	5.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	0	24.88	29.62	0	60.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.61	0.18	1.47	2.5	0	5.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.05	0.23	0.12	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.01	0.31	0.1	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.59	0.11	14.44	2.07	0	17.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	0	14.93	17.77	0	36.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.13	0.7	2.7	0.89	7.02	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	739.9	105	598	471.9	204	2119.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3118.7	445.2	2507	1994.1	854.4	8919.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.4	1	30.9	21.1	12.7	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	0.3	24.9	9.2	9.8	63.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0.1	11.7	2.6	0.9	21.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	0	8.1	1.4	5.4	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0	3	3.1	2.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	64.8	0	26.4	101.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.28	25.38	65.91	76.4	16.58	300.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.19	20.73	9.1	2.61	1.97	56.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.41	1.83	6.88	0.54	0.91	13.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	NAN	842.19	1.08	154.87	1352.25	37.61	2388.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	498.82	426.6	817.12	135.13	387.16	2264.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	264.34	6.48	65.95	11.98	12.6	361.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	262.5	21.6	254.82	17.29	167.97	724.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.6	35.64	95.44	13.33	32.24	213.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1	0.43	4.32	0.36	0.68	6.81	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.18	8.1	9	4.05	4.7	41.05	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.54	1.01	0	2.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.29	0.22	1.94	1.51	1.98	8.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.48	0.03	0.05	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.1	0.32	0.01	0.09	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	0.51	4.17	0.2	2.83	8.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.11	4.85	5.4	2.42	2.82	24.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0	0.43	3.75	0.1	5.97	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	744.5	89.2	623.5	457.8	130.9	2046.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3131.6	376.7	2621.7	1932.6	548.1	8610.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	0.7	35.3	24.1	14.8	106	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	0.7	19.1	10.4	6.7	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	2.6	3.9	4.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.2	0	9.3	1.4	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0.1	5.3	3.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	72.9	0	0	131.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	21.78	81.71	67.12	2.7	277.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.21	17.46	10.54	3.35	2.02	46.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	3.6	8.5	0.54	0	18.52	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.14
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	52.06
Sód [mg]	10%	NAN	839.62	3.6	193.18	948.69	324	2309.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	241.2	1346.38	135.13	0	2470.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	7.2	116.74	11.98	0	429.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	16.2	476.38	17.29	0	982.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	5.4	95.31	13.33	0	205.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.54	3.56	0.36	0	7.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	13.8	79.58	4.05	0	123.77	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	4.26	1.51	0	9.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.05	0.31	0.03	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.04	0.4	0.01	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.28	14.48	0.2	0	18.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	8.27	47.75	2.42	0	66.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.01	0.53	2.63	0.89	5.77	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	669.8	105	779.8	425.2	78.8	2058.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2823	445.2	3268.1	1795	331.6	8663.2	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	1	38.3	18.7	5.5	94.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.3	32.5	9.4	2.7	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0.1	9	2.9	1.7	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0	15.4	1.4	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	4.6	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	89.5	0	0	333.3	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.58	25.38	89.04	66.67	8.1	288.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.94	20.73	19.61	2.38	7.55	64.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.83	11.28	0.54	0	17.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.55
Sód [mg]	10%	NAN	757.54	1.08	369.3	1191.69	54	2373.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	532.85	426.6	1777.45	135.13	0	2872.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	296.79	6.48	158.59	11.98	0	473.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	347.09	21.6	460.66	17.29	0	846.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.75	35.64	112.51	13.33	0	200.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.09	0.43	4.15	0.36	0	7.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	8.1	43.82	4.05	0	68.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	1.3	1.01	0	4.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	0.22	3.22	1.51	0	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.86	0.03	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.1	0.56	0.01	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	0.51	10.91	0.2	0	12.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	4.85	26.29	2.42	0	40.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	0	1.02	3.31	0.15	5.93	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2021.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8513.7	0
Białko [g]	10%	NAN	97.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	286.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.83	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2339.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	2482.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	440.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	785.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	194.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.47	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	70.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.84	0