

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>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)]</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</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 120.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%</p> <p>4. K# surówka z buraczkami 150.00g składniki: Burak 25%, Marchew 23%, Kapusta biała 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 6%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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 130.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z brokułami i słonecznikiem 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>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>7. K# w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczaan 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>[składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], 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 duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p>	<p>Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, Kasza 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni,</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%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>woda, drożdże, sól]</p> <p>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)]</p> <p>6. 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]</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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# sos pieczarkowy z ciecierzycą 300.00g 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 pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p>	<p>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>5. K# pasta drobiowa 100.00g 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>	
---	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

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 kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p>	<p>1. K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 33%, Gruszka 33%</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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda</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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka</p>	<p>1. 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,</p>

<p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>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)]</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. 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]</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>wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, k#Mieszanka włoszczyczna 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%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>6. 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%</p>	<p>pszenna typ 750, 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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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</p>	<p>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%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany</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,</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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%,</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>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)]</p> <p>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.]</p> <p>7. 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]</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>100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 350.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruska, seler], Kurczak tuszką 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%</p> <p>4. P#o gulasz warzwy 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]</p> <p>5. Ogórek kwaszony 60.00g</p>	<p>Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki 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%, 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# 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% K#w polędwica sopocka rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, białko pszenne bezglutenowe, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir krasnystaw 200.00g 	<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# 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 fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kasza pęczak ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza pęczak jęczmienny 30% 	<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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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# 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, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 	<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%

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).]				
---	--	--	--	--

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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>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)]</p> <p>6. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g 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. 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%</p> <p>2. Jabłko 50.00g</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 brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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 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 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
<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 kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. 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%</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# 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%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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%</p> <p>6. 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%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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 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]</p> <p>6. 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]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

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	645.7	77	688.4	440	196.3	2047.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2720.3	325.3	2886.1	1844.2	822.2	8598.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32	3.3	35.9	14.1	9	94.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	1.5	28.5	17.7	7.7	71	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0.9	5.8	5.1	0.9	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	11.9	2.3	2.1	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0	7.1	4.4	3.2	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	88.8	0.2	0	99.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.4	12.77	75.91	59.42	24.82	272.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	10.94	18.58	4.43	3.03	51.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0.61	7.94	7.18	4.59	29.82	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.37
Sód [mg]	10%	NAN	1395.46	29.16	452.17	630.55	14.65	2522.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	142.2	1422.34	344.63	230.69	2677.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	2.16	181.01	43.66	32.42	531.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	7.2	298.92	187.79	93.67	856.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	11.88	94.29	66.66	40.51	263.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.14	3.43	2.64	0.75	8.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	2.7	67.31	24.07	23.31	132.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.2	1.01	0	2.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0.07	4.92	2.78	2.83	12.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.01	0.3	0.22	0.12	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.03	0.35	0.12	0.06	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.17	4.08	3.76	0.8	10.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.61	39.51	14.44	13.98	78.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0.08	1.25	1.75	0.04	6.3	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	674.8	91.6	688.1	507.8	78.8	2041.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2841	386.3	2897.8	2126.6	331.6	8583.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	3.5	28.4	20.6	5.5	90.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	2.2	18.4	21.4	2.7	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.2	3.6	4	1.7	17	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	6.7	6.1	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0.1	3.8	6.7	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	38.5	0	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.31	14.88	105.88	63.15	8.1	292.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.54	12.82	9.82	4.39	7.55	49.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.31	1.18	7.55	10.05	0	28.09	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.82
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.06
Sód [mg]	10%	NAN	913.15	49.27	603.65	619.44	54	2239.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.03	178.2	583.83	673.91	0	2038.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.76	91.8	33.8	65.63	0	486.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	425.62	15.18	191.58	342.88	0	975.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	14.51	57.42	99.2	0	268.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.37	1.88	4.19	0	9.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	19.23	14.36	63.41	0	106.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.02	1.78	0	3.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	0.1	2.37	4.6	0	9.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.02	0.1	0.33	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.05	0.29	0.27	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	0.24	4.69	8.64	0	15.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	11.54	5.69	38.04	0	61.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.53	0.13	1.67	1.72	0.15	5.59	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	652.5	221.3	681.7	405.2	139.5	2100.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2746.4	933.2	2865.8	1701.2	584	8830.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32	7.4	33.2	23	5.6	101.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.3	4.2	20.6	13.9	6.5	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	1.1	6	6.4	0.6	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.1	7.9	1.8	3.3	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.3	2.8	4.1	1.8	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	70.6	0	0	207.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.24	40.36	96.24	50.24	15.2	299.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.7	7.38	22.16	5.1	0.31	49.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.47	4.05	11.09	6.88	1.45	33.96	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.33
Sód [mg]	10%	NAN	1067.59	21.15	530.63	749.43	485.96	2854.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	585.39	223.65	1373.87	364.63	139.19	2686.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.72	29.7	115.45	36.28	15.98	487.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.19	201.59	310.11	188.11	104.99	1147.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.01	61.65	82.6	65.8	62.9	327.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.28	1.88	2.9	2.48	0.84	10.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.98	37.78	57	7.73	119.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.77	1.01	0	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	0.76	1.94	3.15	1.2	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.19	0.44	0.21	0.1	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.07	0.39	0.12	0.03	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.75	0.4	5.86	4.15	0.46	12.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.19	14.5	34.19	2	61.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.05	1.47	2.08	1.34	7.13	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	688.1	195.7	546.7	493.4	130.9	2055	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2896.9	824.4	2299.6	2064.9	548.1	8633.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	8	34.1	14.4	14.8	106.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	4.4	15.8	21.6	6.7	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.9	2.8	3.1	4.4	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.9	6.5	1.8	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.4	4.2	4.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	63.4	71.6	0	0	145.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.22	32.61	71.08	65.41	2.7	271.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	5.92	7.93	6.44	2.02	36.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.17	3.51	8.52	10.33	0	31.55	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.8
Sód [mg]	10%	NAN	1277.11	81.24	622.4	759.36	324	3064.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	466.59	239.93	1063.28	899.94	0	2669.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.32	105.76	92.28	66.57	0	539.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	269.74	131.62	456.44	260.45	0	1118.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	43.92	112.5	94.23	0	301.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	1.12	3	3.31	0	8.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	8.62	34.47	30.9	0	83.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.3	0.4	1.01	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	0.7	2.98	3.09	0	8.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.18	0.28	0.31	0	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.12	0.31	0.17	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	1.95	14.85	5.46	0	23.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	5.17	17.17	18.54	0	46.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.54	0.22	1.72	2.1	0.89	7.66	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	723.2	102.2	525	521.2	181.3	2053.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.3	430	2209	2183.9	757	8620.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	7.2	39.2	22	5.3	104.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.3	3.6	13	20.3	9.5	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	2.3	3.6	5.2	0.8	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0	4.6	7	5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0	1.9	7.1	2.7	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	172.7	0	0.3	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.44	10.26	68.89	68.05	20.13	272.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	9.18	10.82	3.74	1.9	42.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.72	0	12.31	11.45	3.47	37.97	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.73
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.93
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.34
Sód [mg]	10%	NAN	1019.22	72	367.44	1124.38	167.08	2750.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	633.28	0	732.72	423.96	69.17	1859.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.99	0	113.96	70.98	7.77	482.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	365.1	0	209.17	274.48	16.37	865.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	92.94	0	53.32	112.64	6.05	264.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.09	0	3.17	4.17	0.27	9.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	63.7	0	22.14	8.57	2.58	97.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.23	0	1.52	4.32	1.92	12.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0	0.16	0.32	0.02	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0	0.4	0.16	0.01	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.61	0	2.61	5.01	0.29	11.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.22	0	13.28	5.14	1.55	58.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0.2	1.02	3.12	0.46	6.87	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	702.9	160.5	732.2	347.8	88.9	2032.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2953.9	676.8	3070.3	1462.5	372.1	8535.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29	5.9	38.8	20.2	5.4	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	3.3	28	10	4.7	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	1.1	5.7	3.6	3.1	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	0.7	12.1	1.8	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	0.8	7	4.1	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	0	67.7	0	0	114.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.64	27.93	87.65	47.38	6.21	269.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.6	8.13	11.87	2.58	6.21	43.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.28	2.76	13.08	6.61	0	32.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.68
Sód [mg]	10%	NAN	753.58	27.45	314.08	813.96	270	2179.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.59	162.63	1432.43	310.18	0	2733.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.03	16.38	133.63	41.23	0	493.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.53	120.96	544.6	183.61	0	1352.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.73	36.18	159.93	64.9	0	368.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	1.18	3.99	2.53	0	11.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	27.61	3.45	80.28	7.87	0	119.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.34	0	0.4	1.01	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	0.54	5.39	2.29	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.12	0.57	0.21	0	1.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.04	0.41	0.11	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.88	0.29	15.99	3.56	0	23.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.44	2.06	48.17	4.72	0	65.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0.07	0.87	2.26	0.75	5.44	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	670.6	263.8	779.8	396.4	78.8	2189.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.3	1109.5	3268.1	1667.7	331.6	9194.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	10.5	38.3	18.7	5.5	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	7.9	32.5	10.2	2.7	75.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.9	9	2.9	1.7	23.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	1.7	15.4	1.9	0	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.3	4.6	4.5	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	89.5	0	0	414.8	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.61	39.26	89.04	61.85	8.1	289.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	5.07	19.61	3.31	7.55	48.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.33	3.66	11.28	9.01	0	35.3	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.95
Sód [mg]	10%	NAN	760.5	34.96	369.3	1179.18	54	2397.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.39	232.6	1777.45	426.73	0	3209.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	326.41	34.35	158.59	46.27	0	565.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	601.67	257.51	460.66	236.35	0	1556.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	85.18	112.51	82.99	0	394.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	2.12	4.15	3.3	0	14.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	0	43.82	58.87	0	306.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	1.3	1.01	0	4.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.19	2.12	3.22	3.43	0	11.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.27	0.86	0.28	0	1.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.08	0.56	0.16	0	1.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.96	0.83	10.91	5.18	0	21.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	0	26.29	35.32	0	67.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.09	1.02	3.27	0.15	5.99	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2074.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8713.9	0
Białko [g]	10%	NAN	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	68.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	176.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	281.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.77	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2572.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	2553.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	512.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1124.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	312.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.32	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	137.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	62.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.43	0