

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 12-18.02.2024 rok , Catering Królewicz T2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-12
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: 49%, białka: 21%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-12				
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. P# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</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>1. K#d koktajl kakaowy z pomarańczą i bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%, Banan 24%, Pomarańcza 20%, Kakao 16% proszek 1%, Cynamon mielony 0%</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 + 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%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych],</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 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>

<p>7. K#w łopatką konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</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>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>6. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p>		
---	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-13

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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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,</p>	<p>1. Jabłko 50.00g</p> <p>2. 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>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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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 150.00g [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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>aminokwasy])</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>7. 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>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>5. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu pieczarkowego 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 26%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Mąka pszenna typ 550 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>5. 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>6. 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>	
---	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-14

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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# pasta z białej fasoli z gruszką 115.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 52%, Gruszka 17%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Szczypiorek 2%</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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. K#o bolognese wegetariańskie 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, 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# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-15

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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 50.00g K# ser twarogowy chudy 40.00g [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# 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% 	<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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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% K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Kasza pęczak ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza pęczak jęczmienny 30% K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-16

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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. Pasztet z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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#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# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ser Hit Ryki 6% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>5. K#o sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 81%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 0%, Ocet jabłkowym 6% 0%, 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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 ryby gotowanej 120.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-17

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% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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)] Ser hit ryki 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 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), 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 50.00g 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% 	<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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Ogórek kwaszony 60.00g K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-18

I śniadanie

1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
2. **Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Kasza orkiszowa S 16%**
3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%
4. **K# chleb graham 100.00g** [składniki: kwas **pszenny**, mąka **graham** typ 1850, mąka **pszenna** typ 750, kwas **żytni**, woda, drożdże, sól]
5. **Rw jajecznicza 100.00g** składniki: **Jaja kurze całe 95%**, **Masło ekstra 3%**, Szczypiorek 2%
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).]

II śniadanie

1. **K# jogurt z pestkami dyni i posiekaną suszoną morelą 100.00g** składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: **mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], Dynia pestki 10%, **#Morele suszone 10%** [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki]

obiad

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# 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%
3. **K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 63%, **k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%** [składniki: mąka z **pszenicy durum**]
4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
6. **K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, **Ser Mozzarella Galbani 13%**, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Czosnek granulowany 0%**, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%
3. **K# chleb graham 130.00g** [składniki: kwas **pszenny**, mąka **graham** typ 1850, mąka **pszenna** typ 750, kwas **żytni**, woda, drożdże, sól]
4. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]
5. K#w szynkowa z kurczakiem 20.00g [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**]
6. **K# twaróg z koperkiem 50.00g** składniki: **#k Ser twarogowy chudy 58%**, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

posiłek dodatkowy

1. K# jogurt naturalny Krasnystaw 150.00g [składniki: **mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	687	112.2	554.4	445.2	195.6	1994.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2893.2	473.9	2335.5	1871.9	818.5	8393.3	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	4.3	41.8	24.7	6	113.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	2	13	12.8	8.4	53.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	1.1	2.4	5.4	0.8	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	0.4	5.1	1.9	4.3	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0	3.3	4.4	2.4	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	4.9	80	0	0	95.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.46	19.91	72	61.8	25.97	283.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.39	11.24	3.79	3.14	50.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.28	1.5	9.19	8.34	4.36	34.69	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	54.85
Sód [mg]	10%	NAN	1302.76	46.46	489.37	569.88	314.06	2722.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	742.44	404.35	1092.27	368.23	235.01	2842.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.22	135.68	74.39	47.17	32.92	584.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	440.74	122.88	590.34	232.75	86.28	1473	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.01	36.54	183.41	81.64	40.14	450.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.54	0.57	3.33	3.12	0.76	11.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	18.76	14.2	7.87	4.19	60.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.26	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	0.18	2.06	2.47	1.9	9.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.07	0.41	0.27	0.14	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.21	0.33	0.13	0.04	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.25	0.39	16.22	4.58	1.45	27.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	11.26	8.52	4.72	2.51	36.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.61	0.12	1.35	1.58	0.87	6.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	713.3	160.5	575	446.3	88.9	1984.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3001.8	676.8	2420	1878.2	372.1	8349.2	0
Białko [g]	10%	NAN	36.9	5.9	46.8	21.4	5.4	116.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	3.3	15	10.9	4.7	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.1	3.4	3.2	3.1	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.7	5.9	1.9	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.8	3.6	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	100.2	0	0	110.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.81	27.93	68.33	70.54	6.21	274.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.22	8.13	12.87	3.42	6.21	46.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.9	2.76	10.53	10.17	0	33.36	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.48
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	50.18
Sód [mg]	10%	NAN	1254.25	27.45	200.21	1359.18	270	3111.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.13	162.63	1582.75	465.43	0	2938.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.11	16.38	190.6	50.23	0	544.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	429.22	120.96	701.59	269.11	0	1520.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.85	36.18	161.08	94.15	0	389.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.83	1.18	3.76	3.7	0	11.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	3.45	107.18	58.87	0	233.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.79	1.01	0	2.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.68	0.54	3.77	3.55	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.52	0.31	0	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.04	0.68	0.17	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.61	0.29	21.39	5.86	0	30.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	2.06	64.31	35.32	0	140.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.48	0.07	0.55	3.77	0.75	7.77	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	712.2	130.9	651.9	401.8	177.2	2074.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2990.9	548.1	2745.2	1684.3	741.3	8709.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.7	14.8	32.5	18.8	9.3	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	6.7	15.8	16	8.8	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.4	2.7	3.5	2.3	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	0	6.3	5.8	3.3	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0	3.6	6.2	1.8	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.24	2.7	100.55	49	15.79	274.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.73	2.02	13.99	3.67	1.12	37.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.89	0	11.69	6.93	1.45	34.97	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	24.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.62
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	40.23
Sód [mg]	10%	NAN	1248.71	324	271.99	453.31	128.83	2426.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	491.55	0	512.01	380.83	149.72	1534.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	282.83	0	39.99	38.53	14.77	376.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	276.43	0	116.12	182.71	103.38	678.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	68.89	0	38.54	64.93	48.73	221.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.55	0	1.57	2.66	0.75	6.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.95	0	10.19	13.5	4.69	38.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.84	0	2.51	4.11	1.25	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0	0.11	0.23	0.1	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0	0.12	0.11	0.04	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	0	3.09	3.91	0.46	8.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.97	0	6.11	8.1	2.81	23.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.46	0.89	0.75	1.25	0.35	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.4	221.3	709.9	369.1	149.8	2119.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2819.4	933.2	2981.1	1549.7	625	8908.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	7.4	45.9	20	10.8	116.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	4.2	23	12.2	9.4	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.1	3.5	3.3	6.4	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	1.1	9.7	3.9	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	1.3	5.8	5.2	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.9	0	112.7	40.5	0	291.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.86	40.36	86.94	48.46	5.4	284.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.39	7.38	9.49	3.26	5.4	39.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.96	4.05	14.81	7.37	0	36.2	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	21.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.1
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	47.11
Sód [mg]	10%	NAN	778.96	21.15	167.6	474.75	54	1496.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	642.9	223.65	916.57	627.87	0	2411	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.5	29.7	106.83	56.18	0	531.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	519.49	201.59	150.37	297.43	0	1168.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.85	61.65	48.38	82.44	0	290.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	1.88	2.51	3.51	0	10.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	1.98	25.57	20.58	0	57.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.66	1.82	0	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.32	0.76	3.25	3.04	0	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.19	0.14	0.28	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.07	0.3	0.2	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.07	0.4	3.22	7.64	0	14.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	1.19	15.34	12.35	0	34.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.16	0.05	0.46	1.31	0.15	3.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-16

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	713.4	263.8	527.4	424.7	145.4	2075	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3002.1	1109.5	2219.2	1779.8	611.8	8722.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.9	10.5	39.1	20.9	5.9	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	7.9	16.3	17.7	3.9	65.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.9	3	3.9	0.5	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.7	6.8	6.6	1.5	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.3	3.7	6.6	0.8	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.7	0	22.7	0	0	65.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.31	39.26	58.19	48.53	22.84	282.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.55	5.07	7.95	2.74	3.02	35.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.15	3.66	4.39	6.61	2.85	28.68	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	52.22
Sód [mg]	10%	NAN	784.72	34.96	220.32	770.91	31.07	1842.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.84	232.6	663.65	298.48	119.26	1953.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.98	34.35	94.58	42.59	15.42	477.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	310.15	257.51	154.89	185.41	23.26	931.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.24	85.18	42.59	80.68	9.03	276.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.92	2.12	2.11	2.62	0.48	9.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.97	0	47.32	6.37	4.48	123.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.18	0	0.41	1.01	0	2.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.1	2.12	2.97	3.98	0.73	13.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.27	0.13	0.21	0.04	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.08	0.24	0.1	0.03	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.29	0.83	2.84	3.57	0.41	9.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.98	0	28.39	3.82	2.68	73.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.17	0.09	0.61	2.14	0.08	4.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-17

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	679.7	158.5	688.5	419.3	88.9	2035.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.1	668.5	2880	1763.3	372.1	8545.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	6	34.6	22.7	5.4	102.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	3.2	33.6	11.8	4.7	71.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1.1	9.1	4.6	3.1	24.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.7	15.9	1.9	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.8	4.7	4.4	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	0	0	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.28	27.53	66.12	59.64	6.21	259.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	7.91	14.69	2.16	6.21	45.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.71	8.75	8.34	0	29.44	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.01
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	47.78
Sód [mg]	10%	NAN	1314.1	27	777.51	933.48	270	3322.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	187.38	816.17	368.23	0	2045.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	28.08	62.85	47.17	0	430.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	125.01	279.16	232.75	0	1061.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	42.48	75.6	81.64	0	296.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.18	2.66	3.12	0	9.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	11.55	22.14	7.87	0	56.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.44	2.45	2.47	0	8.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.15	0.68	0.27	0	1.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.34	0.13	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.3	7.48	4.58	0	14.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	6.93	9.77	4.72	0	30.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.07	2.15	2.59	0.75	8.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-18

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	612.4	120.5	784.9	422.2	78.8	2018.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2570.9	504.5	3297.2	1773.8	331.6	8478.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	5.6	44.6	18.5	5.5	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.4	5.6	25.2	12.7	2.7	67.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	1.7	5.6	2.8	1.7	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	1.3	9.8	4.1	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.9	5.9	5.6	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	85.9	0.5	0	411.7	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.92	12.43	102.11	62.72	8.1	264.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.14	6.91	16.53	4.48	7.55	47.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10	1.4	14.58	9.06	0	35.06	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.17
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	46.36
Sód [mg]	10%	NAN	957.42	30.86	387.94	751.94	54	2182.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	709.3	222.84	1365.36	457.86	0	2755.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.89	16.38	122.02	72.42	0	543.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	562.25	116.72	584.17	300.09	0	1563.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.08	52.38	155.79	85.58	0	409.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.72	1.67	3.68	3.4	0	13.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	202.97	2.37	19.1	59.26	0	283.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	1.02	1.02	0	4.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.87	2.03	4.61	4.22	0	13.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.03	0.52	0.29	0	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.05	0.46	0.29	0	1.69	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.82	0.55	18.58	5.23	0	28.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	1.42	11.46	35.55	0	53.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.65	0.08	1.07	2.08	0.15	5.45	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2043.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8586.7	0
Białko [g]	10%	NAN	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	274.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.2	0
% energii z białka	10%	21	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	49	-	48
Sód [mg]	10%	NAN	2443.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	2354.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	498.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1199.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	333.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.37	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	121.98	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	19.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	56.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.1	0