

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19-25.02.2024 rok , Catering Królewicz T3

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
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, 2024-02-19				
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 gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 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)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i 	<ol style="list-style-type: none"> Ryż brązowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% K# jogurt naturalny krasnystaw 20.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<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 fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0% K# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5% Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy 	<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 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z groszku z koprem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kasza bulgur 10%, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. K#w poędwica 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>uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

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. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g 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 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. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g składniki:</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 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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia -</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(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>7. K#w łopatkka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p> <p>8. 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>Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

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:</p>	<p>1. K#d koktajl szpinakowy 200.00g składniki: Banan 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 43%, Szpinak 8%</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, jaja gotowane IŻŻ 14%, Ziemniaki średnio 14%, k#Mieszanka</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 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p>	<p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy</p>

<p>Salata 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# 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>7. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p>		<p>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]</p> <p>3. Rw pulpety drobiowe pieczone 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 makreli z marchewką i twarogiem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub 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], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	--	---	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

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 brązowym ryżem 250.00g składniki:</p>	<p>1. Banan 50.00g składniki: Banan 100%</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],</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>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>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 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. 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>7. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w łopátka konserwowa 40.00g [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>Płatki owsiane 30%</p>	<p>2. K# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>5. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	
---	----------------------------------	---	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

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 gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% K# chleb graham 50.00g [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# 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 jajeczna z warzywami 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze cafe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<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 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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%

0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		6. Rv trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24				
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)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa 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# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 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 gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rv fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 	<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 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).] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.] K#w poledwica sopočka 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

<p>cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>12% Krasnystaw 8% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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	678.5	90.1	721.4	359.8	164	2014	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2857.2	380.9	3024.2	1507.3	682.7	8452.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	2.1	42.7	10.4	4.6	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.8	27.7	13.9	11.2	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	0.3	7.4	2.4	1.3	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	10.9	5.6	5.9	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.1	6.2	6.1	2.8	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	136.8	0	63.7	210.9	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.62	19.65	82.3	52.66	11.27	266.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.21	5.5	8.2	3.25	0.89	33.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	2.38	14.35	8.94	0.46	35.64	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.63
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.11
Sód [mg]	10%	NAN	1130.86	9.9	312.76	502.23	241.13	2196.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	104.78	1349.66	360.75	57.08	2409.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	7.88	110.31	58.08	15.93	464.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	46.8	359.03	213.56	44.71	932.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	20.38	129.95	76.34	14.79	292	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.38	3.3	3.25	0.59	9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.45	68.99	9.52	5.15	102.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.62	1.01	0.3	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0.26	4.64	3.71	1.98	12.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.08	0.45	0.25	0.01	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.01	0.3	0.14	0.09	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.83	6.78	3.88	0.07	13.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.06	41.39	5.71	1.33	59.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.02	0.86	1.39	0.66	5.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	659.4	136.5	781.3	370.2	78.8	2026.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2776.6	575.7	3295.2	1555.1	331.6	8534.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	4.9	38.8	20.3	5.5	101.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	2.6	18.4	11.9	2.7	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0.9	4.5	4.7	1.7	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.5	5	1.8	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.6	2.8	4.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	13.4	0	0	23.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.2	24.47	117.52	49.05	8.1	299.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	7.47	18.25	3.5	7.55	51.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.43	5	7.29	0	24.35	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.01
Sód [mg]	10%	NAN	1373.5	22.14	226.75	837.18	54	2513.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	134.96	482.92	368.68	0	1660.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	17.06	53.48	40.33	0	402.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	100.27	78.8	187.21	0	791.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	31.46	29.16	66.25	0	223.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	0.97	1.35	2.71	0	7.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.98	8.05	58.87	0	84.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.26	1.01	0	2.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.44	2.31	3.25	0	8.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.09	0.09	0.22	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.1	0.14	0	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.21	2.02	4.16	0	8.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.19	4.83	35.32	0	50.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0.06	0.62	2.32	0.15	6.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	643	126.5	656.7	460.2	157.4	2044	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2706.3	535	2753	1930.2	661.4	8586.2	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	3.8	41.2	17.6	7.5	100.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	1.4	26.9	16.7	4.3	66.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.8	4.3	5	0.5	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0.2	12.9	1.9	1.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0.1	6.7	4.4	0.8	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	3.8	234	0.2	0	375.4	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.38	25.38	66.63	64.75	24.26	277.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.48	21.21	9.61	5.83	3.08	53.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	1.81	8.5	9.83	4.36	34.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.14
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.81
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	NAN	1337.14	38.83	640.25	746.05	15.36	2777.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	503.04	495.09	1217.73	546.88	174.71	2937.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.77	109.75	100.68	70.82	22.79	597.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	344.89	96.12	664	278.13	29.37	1412.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.76	46.03	180.12	88.2	10.9	396.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	0.81	4.26	3.48	0.42	11.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	15.01	47.04	14.67	24.86	109.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	1.04	1.01	0	3.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.06	0.41	4.44	2.97	1.07	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.06	0.42	0.31	0.02	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.23	0.55	0.21	0.05	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	0.57	15.36	5.09	0.26	22.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	9	13.7	8.8	14.91	51.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.1	1.77	2.07	0.04	6.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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	685.1	182	607.6	503	88.9	2066.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2883.6	768.1	2554.7	2113.2	372.1	8691.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	6.2	24.5	26	5.4	92.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	3.3	17.6	15.2	4.7	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.2	5.5	4.1	3.1	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.7	6.5	5	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0.8	2.7	6	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	270.5	83	0	364.4	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.95	33.06	93.28	70.88	6.21	307.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.93	12.41	16.11	3.59	6.21	53.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.02	2.62	11.24	11.11	0	35.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	NAN	1129	27	466.11	704.11	270	2596.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.8	280.08	1622.5	798.21	0	3296.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.93	17.28	178.42	71.74	0	582.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.98	125.91	493.94	427.64	0	1471.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.53	49.68	136.5	113.68	0	393.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	1.23	4.35	4.87	0	12.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.82	3.37	54.89	38.27	0	108.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.51	2.17	0	4.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.95	0.47	2.69	3.5	0	9.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.45	0.4	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.08	0.66	0.32	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.05	0.43	6.58	10.27	0	20.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.09	2.02	31.76	10.72	0	51.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	0.07	1.29	1.95	0.75	6.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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	725.5	160.5	543.6	368	177.2	1975	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3053.4	676.8	2285.3	1546	741.3	8303	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	5.9	37.5	13.4	9.3	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	3.3	14.8	11.2	8.8	58.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	1.1	3.1	2.2	2.3	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0.7	5.7	3.9	3.3	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.8	3	5.3	1.8	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	70.3	0	0	207.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.28	27.93	71.44	57.17	15.79	285.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.39	8.13	12.27	3.16	1.12	42.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.05	2.76	13.21	7.84	1.45	36.33	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.03
Sód [mg]	10%	NAN	902.27	27.45	476.75	772.15	128.83	2307.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	619.06	162.63	1011.41	427.13	149.72	2369.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	296.63	16.38	98.86	55.5	14.77	482.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	380.35	120.96	212.8	197.64	103.38	1015.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	67.8	36.18	57.02	87.45	48.73	297.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.77	1.18	2.86	2.91	0.75	10.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	61.06	3.45	90.58	9.26	4.69	169.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.87	1.01	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	0.54	2.78	3.2	1.25	11.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.12	0.2	0.23	0.1	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.04	0.39	0.12	0.04	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.68	0.29	4.05	3.87	0.46	11.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.63	2.06	57.27	5.55	2.81	104.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	0.07	1.32	2.14	0.35	5.76	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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	677.1	164.1	754.1	372.3	88.9	2056.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2852.4	692.2	3159.3	1563.7	372.1	8640	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	6	40.9	21.8	5.4	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	3.2	32.1	12.3	4.7	69	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.1	5.6	5.1	3.1	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.7	14	1.8	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.8	7	4.1	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	58.5	0	0	68.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.84	28.97	80.82	46.71	6.21	270.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.2	8.22	12.54	2.16	6.21	51.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.8	11.24	6.61	0	30.3	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.22
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.49
Sód [mg]	10%	NAN	1233.1	27.45	171.94	991.08	270	2693.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	155.43	966.4	310.18	0	2105.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	19.98	143.95	41.23	0	497.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	123.66	316.69	183.61	0	1048.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	38.43	93.52	64.9	0	293.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.18	3.79	2.53	0	10.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.98	59.15	7.87	0	84.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.13	1.01	0	2.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.51	5.91	2.29	0	11.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.34	0.21	0	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.05	0.4	0.11	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.26	12	3.56	0	17.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.19	35.49	4.72	0	50.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.07	0.47	2.75	0.75	6.73	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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	677.6	160.6	628.8	422.9	149.8	2039.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.3	677.1	2643.6	1781.1	625	8573.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33	6	36.7	25.6	10.8	112.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	3.3	20.4	9.3	9.4	64.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.1	6.1	2.5	6.4	24.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	0.7	7.6	2	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0.8	3.7	4.5	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	95.2	1	0	421.6	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.87	28.03	78.09	63.58	5.4	267.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.49	8.32	13.43	4.82	5.4	45.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.04	2.8	7.13	9.01	0	31	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.71
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.06
Sód [mg]	10%	NAN	763.47	27.04	230.41	898.92	54	1973.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	849.7	195.88	1010.19	478.57	0	2534.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.78	29.43	88.89	98.11	0	551.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.69	125.82	355.15	365.95	0	1455.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	117.07	43.24	70.72	87.85	0	318.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.36	1.2	2.53	3.41	0	12.52	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	210.09	12.7	19.53	58.87	0	301.21	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.71	1.03	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.48	0.45	3.08	3.44	0	10.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.15	0.21	0.29	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.04	0.3	0.41	0	1.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.17	0.31	13.56	5.28	0	24.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.48	7.62	11.72	35.32	0	64.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.07	0.64	2.49	0.15	4.93	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2031.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8540.2	0
Białko [g]	10%	NAN	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.9	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	282.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.47	0
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2437.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2473.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	511.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1161.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	316.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.56	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	137.01	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.09	0