

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 23-29.12.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 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, 2024-12-23				
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: 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, 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemiaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#o pulpety z indyka 	<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 150.00g [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 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza orkiszowa S 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>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. K#w łopatką 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>8. 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>duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w 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, laktosa, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

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</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 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# barszcz zabielały z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</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 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:</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[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. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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>pietruszką, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kapusta gotowana z grochem 175.00g składniki: Kapusta kwaszona 57%, Groch nasiona suche 17%, Woda wodociągowa 17%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Kminek mielony 0%</p>	<p>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 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# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IZZ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g K# jogurt naturalny typu greckiego 80.00g [składniki: mleko, białka mleka, 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 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% 	<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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [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 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] #k ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

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: 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, 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 łopatka 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] 	<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] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Brokuły ugotowane 150.00g Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [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).] Jaja gotowane iżż 50.00g 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

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 100.00g [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. K# pasta z groszku z koprem 70.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g 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. Rw zupa krupnik 350.00g składniki:</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Jaja sadzone iżż 100.00g</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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 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# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (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</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>

			ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28				
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, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# gulasz z indykiem 235.00g składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 150.00g [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# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	

<p>białko wieprzowe, azotyn sodu] 8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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%</p> <p>6. 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>7. K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k#</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 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# sałatka ziemniaczana z wędliną 80.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Śmietana 12% Krasnystaw 7%
[składniki: **śmietanka**, żywe
kultury bakterii fermentacji
mlekowej], **Masło ekstra 7%**,
Mąka pszenna typ 500 5%,
Pietruszka liście 2%

zawierające **gluten, soję,**
gorczycę, seler], **Seler**
korzeniowy 10%, Pietruszka
korzeń 10%, **Majonez**
dekoracyjny WINIARY 10%,
Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%,
Pieprz czarny MIELONY 0%

6. **K# ser twarogowy chudy**
60.00g [składniki:
mleko pasteryzowane, kultury
bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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%	2000	686.5	78.8	685	497.1	140.3	2087.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890	331.6	2877.7	2088	586.5	8774.1	104
Białko [g]	10%	100	34.6	5.5	29.6	24	5.7	99.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	2.7	22.7	15.6	6.4	65.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	1.7	3.2	3.6	0.6	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	11.3	5.3	3.1	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0	6.2	6.3	1.6	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	78.2	30.8	0	119.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.44	8.1	95.5	70.31	16.58	290.95	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	7.55	14.41	3.21	2.73	42.5	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.48	0	10.38	10.44	3.38	33.7	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	2000	1251.46	54	587.75	892.7	234.33	3020.25	152
Potas [mg]	10%	4700	537.24	0	1274.32	628.73	123.61	2563.92	54
Wapń [mg]	10%	900	272.62	0	106.94	68.06	18.21	465.85	52
Fosfor [mg]	10%	580	268.84	0	462.53	359.99	14.09	1105.46	190
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	0	159.13	108.03	7.83	325.51	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.47	0	4.66	4.35	0.31	10.8	169
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	0	43.37	18.63	3.14	80.38	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.52	1.62	0	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	2.31	0	4.03	3.77	1.31	11.43	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0	0.42	0.36	0.02	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0	0.3	0.23	0.02	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.73	0	8.98	8.33	0.18	19.24	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0	10.39	11.17	1.88	32.59	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.15	1.63	2.47	0.65	7.55	169

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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%	2000	723.3	132.9	548.5	476.9	78.8	1960.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.8	560.3	2318.2	2001	331.6	8255	98
Białko [g]	10%	100	38.3	4.8	34.6	16.7	5.5	100	101
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	2.7	7.8	16.6	2.7	50.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	0.9	1.1	3	1.7	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.5	3.1	2.7	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.6	1.9	4.7	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	9.6	63.4	0	83.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.33	23.43	88.05	70.28	8.1	291.2	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.47	7.38	9.88	2.92	7.55	43.22	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	2.39	6.7	10.59	0	29.32	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	23.85
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.53
Sód [mg]	10%	2000	1308.7	22.14	444.16	680.19	54	2509.2	125
Potas [mg]	10%	4700	673.68	142.16	582.69	578.16	0	1976.71	41
Wapń [mg]	10%	900	292.06	13.46	70.64	81.06	0	457.24	50
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	97.57	150.65	326.42	0	999.38	172
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	29.21	50.89	104.96	0	282.02	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	0.97	2.69	4.39	0	10.94	171
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	3.45	5.28	31.03	0	54.99	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.19	1.31	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.47	1.06	3.09	0	7.45	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.1	0.22	0.34	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.04	0.15	0.27	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	0.24	1.82	5.55	0	9.65	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.06	9.02	18.61	0	38.84	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.06	1.23	1.88	0.15	6.27	140

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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%	2000	599.7	69.8	841.7	419.9	130.9	2062.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2523.1	292.9	3544.1	1768.7	548.1	8677.1	103
Białko [g]	10%	100	23.6	3.1	46.6	20.7	14.8	109	110
Tłuszcz [g]	10%	66	16	2.6	23.9	8.7	6.7	58.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	1.6	3.5	2.3	4.4	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	0	10.5	2	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0	6.2	4.6	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.4	0	122.1	0.5	0	190.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.02	8.85	113.27	69.34	2.7	290.19	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	7.86	16.7	3.23	2.02	43.75	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.76	0.94	6.7	9.81	0	29.22	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.25
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.75
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	2000	973.02	144.49	259.13	897.3	324	2597.95	130
Potas [mg]	10%	4700	1165.13	93.55	912.36	503.5	0	2674.57	57
Wapń [mg]	10%	900	338.94	14.85	75.16	74.35	0	503.31	56
Fosfor [mg]	10%	580	635.15	8.91	154.44	329.41	0	1127.92	196
Magnez [mg]	10%	304.5	180.65	8.41	40.85	95.23	0	325.15	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.22	0.14	1.88	3.71	0	10.97	172
Witamina A [μg]	25%	565	21.66	12.7	16.17	13.5	0	64.04	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.3	0	0.67	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	3.21	0.07	3.94	2.97	0	10.2	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	0.04	0.13	0.33	0	1.02	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.01	0.18	0.27	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	0.09	3.97	5.65	0	15.03	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.99	7.62	9.7	8.1	0	38.42	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.4	0.71	2.49	0.89	6.49	144

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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%	2000	637	164.1	549.5	441.9	149.8	1942.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2680.9	692.2	2310.6	1858.5	625	8167.4	96
Białko [g]	10%	100	34.8	6	29	20	10.8	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	3.2	17.3	11.9	9.4	58.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	1.1	4	3.3	6.4	22.1	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	0.7	5.8	3.5	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	0.8	3.3	4.8	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	126.9	0	157.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.24	28.97	72.43	68.43	5.4	268.48	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.56	8.22	9.03	2.31	5.4	38.54	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.69	2.8	6.38	9.81	0	30.69	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.96
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.17
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.87
Sód [mg]	10%	2000	1175.59	27.45	114.64	904.68	54	2276.37	114
Potas [mg]	10%	4700	660.09	155.43	695.41	525.73	0	2036.67	43
Wapń [mg]	10%	900	295.12	19.98	80.49	65.53	0	461.13	51
Fosfor [mg]	10%	580	433.54	123.66	215.02	337.96	0	1110.18	191
Magnez [mg]	10%	304.5	106.31	38.43	76.61	97.3	0	318.66	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.31	1.18	2.24	4.46	0	11.22	176
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	1.98	62.09	13.5	0	87.18	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.62	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	2.55	0.51	3.3	3.15	0	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.11	0.25	0.34	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.05	0.2	0.32	0	1.05	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.77	0.26	4.23	5.62	0	14.9	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	1.19	37.25	8.1	0	52.31	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.26	0.07	0.31	2.51	0.15	5.69	126

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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%	2000	837.2	175.8	375	405	177.2	1970.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3521.8	739.6	1568.6	1700.5	741.3	8271.9	99
Białko [g]	10%	100	29.6	7	15.5	14.8	9.3	76.3	77
Tłuszcz [g]	10%	66	22.5	5.3	18.7	13	8.8	68.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	1.2	6.6	3.8	2.3	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7	1.1	7.6	1.9	3.3	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.2	2.4	4.4	1.8	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	271.8	0.1	0	282.3	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	137.08	26.17	38	61.61	15.79	278.67	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.15	3.38	5.54	3.09	1.12	29.3	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.23	2.44	4.01	9.05	1.45	33.19	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.08
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.43
Sód [mg]	10%	2000	1081.34	23.31	119.97	979.51	128.83	2332.97	116
Potas [mg]	10%	4700	731.68	155.07	468.26	421.33	149.72	1926.08	41
Wapń [mg]	10%	900	306.13	22.9	130.07	64.33	14.77	538.22	60
Fosfor [mg]	10%	580	418.44	171.67	206.86	262.32	103.38	1162.68	201
Magnez [mg]	10%	304.5	102.92	56.79	40.77	101.33	48.73	350.55	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.69	1.41	3.22	3.34	0.75	12.44	194
Witamina A [μg]	25%	565	17.14	0	21.82	7.07	4.69	50.75	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.26	1.01	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	4.4	1.41	1.94	2.49	1.25	11.52	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.18	0.13	0.28	0.1	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.05	0.51	0.17	0.04	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	0.55	0.71	4.68	0.46	10.9	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.28	0	13.09	4.24	2.81	30.45	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	0.06	0.33	2.72	0.35	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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%	2000	677.1	160.5	495.9	527.2	88.9	1949.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2852.4	676.8	2085.7	2215.9	372.1	8203.2	97
Białko [g]	10%	100	29.1	5.9	35.3	30.2	5.4	106.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	3.3	15.2	16.1	4.7	56	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	1.1	2.7	7.5	3.1	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.7	6.2	1.9	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.8	3.3	4.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.84	27.93	57.4	69.89	6.21	269.29	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.2	8.13	9.55	3.43	6.21	49.54	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	2.76	6.24	9.49	0	28.13	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.8
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.62
Sód [mg]	10%	2000	1233.1	27.45	172.23	1001.88	270	2704.67	136
Potas [mg]	10%	4700	673.68	162.63	383.28	406.93	0	1626.53	34
Wapń [mg]	10%	900	292.06	16.38	23.99	51.13	0	383.57	43
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	120.96	86.4	265.51	0	897.59	155
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	36.18	24.35	92.8	0	250.29	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	1.18	1.26	3.52	0	8.85	139
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	3.45	6.91	7.87	0	33.46	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.54	2.09	2.6	0	8.06	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.12	0.07	0.31	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.04	0.08	0.14	0	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	0.29	2.56	5.26	0	10.14	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.06	4.15	4.72	0	20.08	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.07	0.47	2.78	0.75	6.76	152

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

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%	2000	677.6	160.6	651.7	470.2	149.8	2110	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2846.3	677.1	2742.6	1976.3	625	8867.5	106
Białko [g]	10%	100	33	6	44.1	23.7	10.8	117.8	118
Tłuszcz [g]	10%	66	22	3.3	19	13.7	9.4	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	1.1	6.1	2.6	6.4	24.6	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	0.7	6.7	2	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	0.8	3.2	4.4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	114.8	1	0	441.1	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.87	28.03	79.33	67.87	5.4	273.52	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.49	8.32	14.19	4.21	5.4	45.61	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.04	2.8	7.04	9.86	0	31.76	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	2000	763.47	27.04	259.31	1015.39	54	2119.22	106
Potas [mg]	10%	4700	849.7	195.88	1129.44	617.64	0	2792.67	59
Wapń [mg]	10%	900	334.78	29.43	88.85	113.2	0	566.27	63
Fosfor [mg]	10%	580	608.69	125.82	434.78	394.89	0	1564.18	270
Magnez [mg]	10%	304.5	117.07	43.24	81.48	114.16	0	355.96	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.36	1.2	2.6	3.67	0	12.84	201
Witamina A [μg]	25%	565	210.09	12.7	18.84	14.08	0	255.72	44
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	0.71	1.03	0	4.26	42
witamina E [mg]	30%	9	3.48	0.45	2.78	2.63	0	9.36	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.15	0.23	0.31	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.04	0.35	0.4	0	1.71	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.17	0.31	17.52	5.31	0	28.33	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.48	7.62	11.3	8.45	0	36.86	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.12	0.07	0.72	2.82	0.15	5.29	117

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2011.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8459.5	100
Białko [g]	10%	100	101.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.33	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	41.78	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.86	103
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2508.66	126
Potas [mg]	10%	4700	2228.16	47
Wapń [mg]	10%	900	482.23	54
Fosfor [mg]	10%	580	1138.2	196
Magnez [mg]	10%	304.5	315.45	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.15	175
Witamina A [µg]	25%	565	89.5	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	9.65	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.45	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.65	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.27	140