

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 20-26.052024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-05-20
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-20				
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 gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. 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]</p>	<p>1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa żurkowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 7%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Rw pulpety wieprzowe z dodatkiem szpinaku, w otrębach, pieczone 140.00g składniki: Wieprzowina łopátka 36%, Schab wieprzowy bez kości 29%, Bułki pszenne zwykłe 14%, Szpinak 7%, Otręby pszenne 7%, Jaja kurze całe 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. K#w łopátka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe,</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z groszku z koprem 50.00g 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>8. 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]</p>		<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. K# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>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>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-21

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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, 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).] Jaja gotowane iż 50.00g K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# koktajl wieloowocowy 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<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 curry z kurczakiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% K#o nadzienie naleśnika - twarożek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: k# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Stovit Fruita Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], k# Śmietana 12% Krasnystaw 25% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 	<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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-22

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 kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, 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).] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.] K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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 makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [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, ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, Kasza 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

<p>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>Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. 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%</p>	<p>bulgur 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-23

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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, 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 poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszeny bezglutenowy, 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 53% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<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% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K#o sos warzywny z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Soczewica ugotowana 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 14%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% Ogórek kwaszony 60.00g K# makaron świderki/kolanka ozdobne 	<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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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 jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p>		
Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-24				
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 kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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), 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 150.00g 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%, 	<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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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# twarożek z koperkiem 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z fasolą i kukurydzą 150.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K#o pulpet z dorsza, panierowany i zapiekany w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 58%, k# kajzerka 13% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Bułka tarta 10%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%</p> <p>6. K# sos po węgiersku 150.00g 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%</p>		
--	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>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 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]</p> <p>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>		<p>3. Rw filet z kurczaka zapiekany z żółtym serem 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Ser Hit Ryki 13% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. K# sos z włoszczyzną, śmietankowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</p>	<p>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 – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-26

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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"> Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] 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% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 	<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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-20

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	687.5	66.9	724.3	417.3	138	2034.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2895.7	282.5	3033.2	1759.5	577.4	8548.6	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	0.5	40.1	19.1	8.7	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	0.5	30.3	11	6.8	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	12.2	3.9	0.7	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0	10.2	1.4	3.7	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0.1	2.7	3.1	2	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	164.3	0	18	192.7	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.47	16.33	79.97	60.53	11.05	274.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	13.09	10.65	3.56	1.42	42.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.8	2.7	14.76	0.51	1.4	26.18	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	NAN	1110.97	2.7	300.77	1087.02	26.13	2527.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	446.45	180.9	1187.62	70.06	282.25	2167.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	274.78	5.4	126.2	14.41	11.29	432.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	237.1	12.15	432.91	11.89	128.64	822.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.24	4.05	118.84	6.04	33.89	203.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.25	0.4	5.28	0.39	0.53	7.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.19	10.35	105.02	4.72	5.97	137.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.21	1.01	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.08	0.51	3.05	1.59	1.38	9.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.04	0.51	0.01	0.08	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.03	0.52	0.03	0.06	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	0.21	5.47	0.1	2.37	8.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.71	6.2	53.22	2.83	1.92	70.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	0	0.83	3.01	0.07	6.31	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-21

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	681.6	113.4	730.1	458.1	78.8	2062.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2871.4	479.8	3065.6	1930.9	331.6	8679.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	3.4	33.4	17.3	5.5	89.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	1.4	28.5	12.8	2.7	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0.8	7.3	2.5	1.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.2	11.9	4.1	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0	6.1	4.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	3.6	88.9	0.3	0	230.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.31	22.12	86.54	68.59	8.1	286.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.89	17.53	18.96	4.1	7.55	61.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.76	0.91	3.5	0.7	0	9.88	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.31
Sód [mg]	10%	NAN	1172.62	54.54	145.39	748.75	54	2175.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	586.47	314.82	397	118.62	0	1416.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.85	89.64	172.54	40.38	0	597.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.91	80.64	404.78	58.87	0	986.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	26.46	38.78	10.76	0	157.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.28	1.96	0.66	0	5.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	4.65	48.46	11.38	0	73.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.38	1.01	0	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.52	0.14	4.18	2.64	0	9.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.04	0.14	0.02	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.16	0.62	0.12	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	3.09	0.19	0	4.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.22	2.78	1.54	6.83	0	16.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0.15	0.4	2.07	0.15	5.43	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-22

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	668.9	67.3	696.6	388.4	145.4	1966.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2820	284.8	2918	1633.2	611.8	8268.1	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	0.7	34.6	12.3	5.9	88.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	0.2	30.8	13.8	3.9	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0	9.6	3.9	0.5	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	10.3	1.8	1.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	5	3.3	0.8	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.4	0.1	0	45.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.69	16.84	74.25	54	22.84	266.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.09	11.58	18.99	4.06	3.02	50.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	2.45	8.21	0.92	2.85	20.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.86
Sód [mg]	10%	NAN	1396.27	2.34	380.12	729.77	31.07	2539.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	354.9	138.06	1675.44	120.69	119.26	2408.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.17	14.04	119.38	14.7	15.42	426.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	213.76	17.55	228.15	13.59	23.26	496.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.16	9.36	95.25	9.78	9.03	163.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0.35	4.8	0.52	0.48	6.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	5.16	44.82	9.27	4.48	69.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.45	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.64	0.36	3.37	1.93	0.73	8.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.01	0.24	0.02	0.04	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.04	0.26	0.03	0.03	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0.09	5.38	0.32	0.41	6.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	3.1	26.2	5.02	2.68	40.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0	1.05	2.02	0.08	6.34	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-23

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	668.2	153.4	656.3	446.6	149.8	2074.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2819.9	647.6	2772.6	1879.8	625	8745.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.4	5.5	28.2	19.5	10.8	90.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	2.8	12.8	14.3	9.4	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.2	2.7	4.1	6.4	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.4	4.8	4.3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.5	2.6	3.6	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.8	233.4	0	264.6	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.67	27.36	107.84	60.13	5.4	312.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	12.83	13.75	3.48	5.4	56.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	2	1.8	0.7	0	9.97	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	NAN	1324.09	30.14	593.35	800.04	54	2801.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	245.96	237.99	201.04	0	1140.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	12.42	29.66	44.26	0	360.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	86.94	75.34	146.3	0	611.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	38.07	38.29	14.34	0	161.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.88	1.2	1.96	0	5.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	3.37	10.5	8.1	0	28.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	2.13	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.34	1.62	2.15	0	5.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.08	0.04	0.05	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.06	0.07	0.37	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0.36	2.22	0.35	0	4.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	2.02	2.79	4.85	0	13.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0.08	1.64	2.22	0.15	7	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-24

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	670	105	731.2	364.1	135.2	2005.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.5	445.2	3073.6	1531.7	566.4	8434.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	1	36.9	15.6	5.7	89.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	0.3	21.7	12.5	4.4	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0.1	4.2	2.7	0.3	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0	9.3	4.1	2.2	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0	5.2	4.5	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	83.2	0.6	0	95.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	90.57	25.38	103.84	47.42	20.68	287.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.81	20.73	11.99	3.59	2.11	54.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.4	1.83	14.05	0.57	5.43	27.29	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.69
Sód [mg]	10%	NAN	779.3	1.08	591.1	782.24	243.2	2396.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	426.6	1032.2	100.4	141.81	2151.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	6.48	115.22	46.61	14.03	467.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	21.6	376.91	89.46	52.46	786.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.14	35.64	120.29	18.6	21.82	232.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.43	3.5	0.55	0.92	6.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	8.1	80.52	4.28	2.21	105.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.04	1.02	0	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	0.22	4.78	2.5	0.93	11.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.4	0.02	0.1	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.1	0.41	0.17	0.07	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.51	6.77	0.16	0.61	8.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	4.85	47.43	2.57	1.32	62.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.16	0	1.64	2.17	0.67	5.99	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-25

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	681.7	89.2	737.8	375.9	133.6	2018.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	376.7	3093.8	1582.4	559.5	8488.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	0.7	42.9	20.3	14.8	107.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.7	28.3	11.9	6.7	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	7	4.8	4	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	11.3	1.4	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.1	5.9	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	77.2	0	0	87.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	21.78	84.37	47.02	3.37	266.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	17.46	14.67	2.92	3.37	59.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	3.6	13.24	0.51	0	22.36	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.87
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	3.6	298.43	986.58	378	3005.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	241.2	1186.45	70.06	0	2038.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	7.2	85.13	14.41	0	386.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	16.2	369.86	11.89	0	765.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	5.4	81.91	6.04	0	170.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.54	2.84	0.39	0	5.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	13.8	75.55	4.72	0	103.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.43	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.68	4.58	1.59	0	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.27	0.01	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.04	0.34	0.03	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.28	13.07	0.1	0	14.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	8.27	45.33	2.83	0	62.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.01	0.82	2.74	1.05	7.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-26

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%	NAN	697.4	77.7	742.3	428.9	78.8	2025.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2934.3	328.7	3113.1	1808.7	331.6	8516.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.7	0.8	43.5	21.6	5.5	105.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	0.2	29.9	11.1	2.7	66.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0	4.1	3.4	1.7	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	0	14.2	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0.1	8.2	3.1	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	136.4	0	0	461.7	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.53	19.44	79.19	60.74	8.1	260.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.36	13.36	16.44	3.56	7.55	55.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.03	2.83	9.13	0.7	0	16.7	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.5
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.45
Sód [mg]	10%	NAN	914.4	2.7	290.65	1535.31	54	2797.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	514.63	159.3	1686.52	112.45	0	2472.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.72	16.2	98.92	12.79	0	432.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	391.16	20.25	258.26	11.35	0	681.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	10.8	80.14	6.04	0	142.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	0.4	2.75	0.47	0	6.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	201.54	5.96	35.18	8.1	0	250.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.42	5.26	1.81	0	9.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.02	0.26	0.02	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.04	0.27	0.03	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.4	0.11	6.22	0.31	0	7.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.35	3.57	21.11	4.85	0	33.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	0	0.8	4.26	0.15	6.99	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8525.9	0
Białko [g]	10%	NAN	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	196.8	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.93	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2606.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	1970.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	443.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	735.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	175.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	109.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.51	0