

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 27.05-2.06.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-05-27
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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-27				
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 kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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 brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# racuchy z jabłkiem prażonym 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 550 42%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 33%, Stovit Fruta Jabłka prażone 8% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4%, Drożdże babuni 3%, Cukier 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól,</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>4. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>6. K#w łopatką konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-28

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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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# dżem brzoskwiinowy 25.00g</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa szpinakowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Szpinak mrożony 16%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. K#o schab duszony w</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 drobiowa 75.00g składniki: Kurczak tuszka 57%,</p>	<p>1. K#k kasza jaglana z kiebasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>[składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>lubczyku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0%</p> <p>5. 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>6. 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]</p>	<p>Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-29

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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>1. Rw jabłko pieczone 200.00g 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# barszcz zabielały z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, 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. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z ryby gotowanej 80.00g składniki: Dorsz</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>perłowa 30%</p> <p>4. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>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>	
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-30

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 manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat</p>	<p>1. Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, Płatki owsiane 17%</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. 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%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. #k ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. K#w poledwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczań wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# udko kurczaka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>6. 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]</p>	<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w poledwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczań wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktosa, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-31

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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>4. Rw fasolka szparagowa</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# twaróg z natką pietruszki 50.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. 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>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-01

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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa 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% K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] K# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 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] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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 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] K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-02

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% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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"> Banan 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# 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] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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 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 sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<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), 2024-05-27

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%	NAN	705	105	672.8	479.2	149.8	2112.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2968.8	445.2	2830.2	2024.8	625	8894.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	1	35.1	22.4	10.8	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.9	0.3	22.2	9.4	9.4	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	3.8	2.8	6.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	10.8	1.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	0	6	3.1	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	0	55	0	0	67.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.84	25.38	84.44	76.47	5.4	287.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.98	20.73	16.13	2.54	5.4	60.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.09	1.83	3.16	0.54	0	8.63	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.78
Sód [mg]	10%	NAN	1136.32	1.08	148.87	1409.85	54	2750.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	521.79	426.6	602.89	135.13	0	1686.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	341.58	6.48	113.41	11.98	0	473.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	374.81	21.6	231.07	17.29	0	644.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.95	35.64	47.1	13.33	0	139.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.1	0.43	2.32	0.36	0	4.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.41	8.1	40.29	4.05	0	66.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.55	1.01	0	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.55	0.22	3.83	1.51	0	9.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.2	0.03	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.1	0.27	0.01	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	0.51	3.24	0.2	0	4.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.64	4.85	13.97	2.42	0	29.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0	0.41	3.91	0.15	6.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-28

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%	NAN	759.6	96.3	553.6	619	149.2	2178	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3202.2	406.6	2328.2	2608.5	625.2	9170.9	0
Białko [g]	10%	NAN	36	4.1	23.8	32.1	5.2	101.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	1.9	17	17.4	6.5	62	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	1.2	4	3.5	0.6	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	6	4.6	3.2	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	3.4	4.7	1.9	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	14.1	28.9	0	53.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.52	15.97	79.6	84.11	18.42	311.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.88	13.67	15.35	10.2	2.21	64.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.76	6.92	1.31	2.16	16.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.72
Sód [mg]	10%	NAN	814.06	36.45	158.68	748.84	234.53	1992.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.71	177.75	1312.92	320.51	168.16	2560.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.13	2.7	111.13	26.5	20.24	436.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	9	213.7	97.19	62.69	750.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.88	14.85	85.97	25.48	28.08	231.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	0.17	4.49	1.02	1.28	8.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	3.37	42.42	7.45	3.14	68.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.27	1.59	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	0.09	2.65	2.38	1.33	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.21	0.07	0.15	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.04	0.24	0.09	0.09	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.21	4.31	2.8	0.62	8.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.02	25.45	4.47	1.88	41.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.1	0.44	2.08	0.65	4.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-29

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%	NAN	660.5	89.2	538.7	518.9	149.8	1957.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2784.2	376.7	2267.6	2187.2	625	8240.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.6	0.7	36.3	20.5	10.8	100.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	0.7	14.1	14.3	9.4	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	2.7	3.3	6.4	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	5.8	4.7	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.1	3.7	4.8	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	83.2	0	0	220.4	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.38	21.78	70.7	77.17	5.4	275.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.08	17.46	20.41	3.39	5.4	59.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	3.6	8.56	0.54	0	18.55	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.31
Sód [mg]	10%	NAN	1140.67	3.6	428.87	658.87	54	2286.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	452.46	241.2	1175.49	135.13	0	2004.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.84	7.2	154.1	11.98	0	451.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.49	16.2	516.08	17.29	0	835.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.21	5.4	100.49	13.35	0	154.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.54	3.28	0.36	0	5.66	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	13.8	9.98	4.05	0	37.66	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0	0.27	1.01	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	0.68	2.56	2.67	0	8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.28	0.03	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.41	0.01	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.28	16.61	0.2	0	17.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	8.27	5.99	2.42	0	22.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.01	1.19	1.83	0.15	5.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-30

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	606.5	81.1	805.9	429.5	130.9	2054	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2559.7	342.3	3394.5	1813.4	548.1	8658.2	0
Białko [g]	10%	NAN	30	1.9	46.7	20.5	14.8	114.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	1.2	22.2	9.2	6.7	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.2	3.5	2.9	4.4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.3	9.2	1.4	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.4	5.6	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	0	112.6	0	0	124.4	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.11	16.44	107.57	66.28	2.7	286.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.24	4.98	14.21	2.56	2.02	38.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	2.03	5.78	0.64	0	11.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.91
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.63
Sód [mg]	10%	NAN	1207.27	1.83	190.25	1266.39	324	2989.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	499.17	123.86	1589.19	152.41	0	2364.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	310.51	10.64	89.16	8.74	0	419.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	317.08	69.45	232.53	11.35	0	630.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.83	21.05	76.85	5.77	0	149.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.75	2.5	0.41	0	4.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	3.83	80.7	10.35	0	100.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.61	0.4	4.1	1.98	0	8.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.07	0.23	0.03	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.03	0.27	0.02	0	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	4.96	0.51	0	6.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	2.29	48.42	6.2	0	60.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0	0.52	3.51	0.89	7.47	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-31

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	709	192	518.9	546.6	149.8	2116.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2990.1	814.7	2177.1	2305.3	625	8912.5	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	17.2	23.3	27	10.8	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.3	20.1	13.9	9.4	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	0.1	3.8	6	6.4	22.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	9.7	1.4	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	4.2	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	274.8	0	0	285.2	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.63	30.91	64.27	78.47	5.4	294.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.67	26.27	11.03	5.46	5.4	69.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	1.83	6.27	0.54	0	12.04	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.6
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.1
Sód [mg]	10%	NAN	827.06	55.08	216.25	1017.45	54	2169.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	494.65	426.6	1390.45	135.13	0	2446.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.19	6.48	143.64	11.98	0	425.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	262	21.6	382.49	17.29	0	683.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.18	35.64	91	13.33	0	176.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	0.43	4.52	0.36	0	6.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.29	8.1	40.13	4.05	0	66.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.63	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.22	2.8	1.51	0	7.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.3	0.03	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.1	0.64	0.01	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.51	5.16	0.2	0	6.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.57	4.85	24.08	2.42	0	39.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.15	0.6	2.82	0.15	5.42	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-01

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	744.5	89.2	560.1	505.3	130.9	2030.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3131.6	376.7	2363.6	2134.1	548.1	8554.2	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	0.7	32.8	25.6	14.8	105	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	0.7	12.7	10.6	6.7	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	2.7	4	4.4	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.2	0	5	1.4	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0.1	2.6	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	55.5	0	0	114.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	21.78	79.5	76.9	2.7	285.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.21	17.46	9.82	3.44	2.02	45.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	3.6	1.76	0.54	0	11.78	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	NAN	839.62	3.6	126.26	1030.05	324	2323.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	241.2	702.51	135.13	0	1826.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	7.2	32.63	11.98	0	345.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	16.2	262.94	17.29	0	769.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	5.4	50.88	13.33	0	161.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.54	1.67	0.36	0	5.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	13.8	13.96	4.05	0	58.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.4	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.68	1.56	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.05	0.1	0.03	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.04	0.19	0.01	0	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.28	5.83	0.2	0	9.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	8.27	5.14	2.42	0	23.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.01	0.35	2.86	0.89	5.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.8	105	603.5	472.6	78.8	1929.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2823	445.2	2544.4	1996.5	331.6	8141	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	1	47.3	20.2	5.5	104.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.3	11.9	9.6	2.7	42	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0.1	2.2	2.9	1.7	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	4.7	1.4	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	3	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	107.4	0	0	351.3	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.58	25.38	82.36	76.45	8.1	291.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.94	20.73	17.43	2.47	7.55	62.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.83	11.35	0.54	0	17.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.55
Sód [mg]	10%	NAN	757.54	1.08	321.64	1273.05	54	2407.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	532.85	426.6	2072.05	135.13	0	3166.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	296.79	6.48	132.34	11.98	0	447.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	347.09	21.6	583.02	17.29	0	969	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.75	35.64	133.4	13.33	0	221.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.09	0.43	3.55	0.36	0	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	8.1	35.08	4.05	0	59.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.67	1.01	0	3.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	0.22	2.64	1.51	0	6.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.39	0.03	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.1	0.48	0.01	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	0.51	21.31	0.2	0	22.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	4.85	21.05	2.42	0	35.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	0	0.89	3.53	0.15	6.01	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2054	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8653.1	0
Białko [g]	10%	NAN	104.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.73	0
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2417.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	2293.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	428.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	754.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	176.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	65.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.04	0