

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-16.06.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-10				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. 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</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>6. K# sos pieczarkowy z fasolą</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z</p>	<p>1. 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>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <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>200.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 29%, Woda wodociągowa 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 3% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%</p>	<p>6. 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, laktosa, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki:</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o schab duszony w sosie</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 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta serowa z brokułem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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>7. K#w łopatką konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>		<p>własnym 225.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony,</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 200.00g 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 z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni,</p>	<p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii</p>

<p>sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w połówka 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]</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p>		<p>mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja gotowane IZZ 7%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. Rw pulpety drobiowe pieczone 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze cafe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	--	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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 (chudy) z natką pietruszki 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 50.00g składniki: Banan 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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

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]**

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14

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 50.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 50.00g K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#o pulpety z dorsza 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (S)), 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 (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

ziarnisty, śmietanka , sól]		<p>pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	
------------------------------------	--	---	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z 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 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] R w fasolka szparagowa 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 8% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-16

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-10

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	688.7	130.9	599.1	441.7	140.3	2000.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2899.3	548.1	2517	1857.6	586.5	8408.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.8	14.8	22	19.5	5.7	97.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	6.7	17.5	12.3	6.4	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	4.4	2.3	2.5	0.6	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	8	4.1	3.1	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	4.7	5.5	1.6	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	11	0.3	0	21.6	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.73	2.7	95.52	67.28	16.58	282.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	2.02	9.76	2.85	2.73	31.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0	14.6	8.5	3.38	35.98	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	32.62
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.48
Sód [mg]	10%	NAN	1208.26	324	328.17	814.79	234.33	2909.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	0	808.3	409.85	123.61	1879.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	0	94.4	69.43	18.21	454.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	0	337.47	273.02	14.09	893.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	0	119.54	85.69	7.83	263.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0	2.73	3.36	0.31	7.88	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	0	62.06	13.58	3.14	94.01	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.49	1.01	0	2.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0	4.4	3.37	1.31	11.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0	0.39	0.28	0.02	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0	0.33	0.21	0.02	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0	7.04	4.66	0.18	13.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	0	37.23	8.15	1.88	56.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.89	0.91	2.26	0.65	7.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.4	136.5	781.3	378.6	78.8	2034.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2776.6	575.7	3295.2	1589.3	331.6	8568.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	4.9	38.8	20	5.5	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	2.6	18.4	13	2.7	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0.9	4.5	4.3	1.7	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.5	5	3	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.6	2.8	4.7	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	13.4	0.1	0	23.9	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.2	24.47	117.52	48.8	8.1	299.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	7.47	18.25	2.92	7.55	50.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.43	5	7.12	0	24.18	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.52
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.72
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.75
Sód [mg]	10%	NAN	1373.5	22.14	226.75	804.44	54	2480.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	134.96	482.92	394.61	0	1686.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	17.06	53.48	57.43	0	420.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	100.27	78.8	213.17	0	816.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	31.46	29.16	70.18	0	227.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	0.97	1.35	2.73	0	7.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.98	8.05	21.87	0	47.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.26	1.01	0	2.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.44	2.31	2.91	0	8.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.09	0.09	0.23	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.1	0.16	0	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.21	2.02	3.69	0	7.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.19	4.83	13.12	0	28.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0.06	0.62	2.23	0.15	6.2	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	637.6	128.4	643.7	433.2	157.4	2000.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2685.1	542.2	2699.8	1821.4	661.4	8410.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	5.5	39.7	15.5	7.5	100.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	2.5	25.2	11.8	4.3	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.6	3.8	2.3	0.5	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	12.1	4.1	1.5	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	6.7	5.6	0.8	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	170.6	0	0	180.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.42	21.29	68.78	71.12	24.26	281.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	18.23	9.93	4.5	3.08	49.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	1.02	8.82	9.88	4.36	34.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.02
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.85
Sód [mg]	10%	NAN	1790.29	48.6	483.78	578.2	15.36	2916.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	237	1283.65	567.53	174.71	2717.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	3.6	119.03	57.39	22.79	479.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	12	637.86	244.08	29.37	1194.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	19.8	193.31	88.44	10.9	378.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	0.23	4.73	3.55	0.42	10.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	4.5	58.73	16.38	24.86	112.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.74	1.01	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.12	4.82	3.81	1.07	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.02	0.44	0.31	0.02	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.51	0.15	0.05	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	0.28	15.48	5.22	0.26	22.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	2.7	20.71	9.83	14.91	53.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.97	0.13	1.34	1.6	0.04	7.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-13

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	762.9	160.5	543.6	395	177.2	2039.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3210	676.8	2285.3	1654.9	741.3	8568.5	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	5.9	37.5	15.5	9.3	106.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.6	3.3	14.8	16.1	8.8	64.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	1.1	3.1	4.9	2.3	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0.7	5.7	1.8	3.3	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	0.8	3	4.1	1.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	70.3	0.2	0	207.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.59	27.93	71.44	50.8	15.79	275.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	8.13	12.27	4.49	1.12	41.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.63	2.76	13.21	7.79	1.45	35.86	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	1061.11	27.45	476.75	940	128.83	2634.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	624.09	162.63	1011.41	406.48	149.72	2354.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.68	16.38	98.86	68.93	14.77	492.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	374.95	120.96	212.8	231.69	103.38	1043.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.17	36.18	57.02	87.21	48.73	295.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.67	1.18	2.86	2.84	0.75	10.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.45	90.58	7.54	4.69	121.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.87	1.01	0	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.61	0.54	2.78	2.36	1.25	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.12	0.2	0.23	0.1	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.04	0.39	0.19	0.04	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	0.29	4.05	3.73	0.46	10.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.06	57.27	4.52	2.81	75.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0.07	1.32	2.61	0.35	6.58	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-15

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	677.6	160.6	628.8	413.6	149.8	2030.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.3	677.1	2643.6	1742.3	625	8534.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33	6	36.7	25.5	10.8	112.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	3.3	20.4	9.1	9.4	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.1	6.1	2.5	6.4	24.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	0.7	7.6	1.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.8	3.7	4.4	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	95.2	1	0	421.6	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.87	28.03	78.09	61.46	5.4	265.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.49	8.32	13.43	2.75	5.4	43.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.04	2.8	7.13	8.34	0	30.32	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.96
Sód [mg]	10%	NAN	763.47	27.04	230.41	1213.92	54	2288.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	849.7	195.88	1010.19	408.37	0	2464.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.78	29.43	88.89	100.36	0	553.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.69	125.82	355.15	364.15	0	1453.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	117.07	43.24	70.72	102.25	0	333.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.36	1.2	2.53	3.32	0	12.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	210.09	12.7	19.53	6.37	0	248.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.71	1.03	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.48	0.45	3.08	2.42	0	9.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.15	0.21	0.28	0	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.04	0.3	0.37	0	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.17	0.31	13.56	4.68	0	23.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.48	7.62	11.72	3.82	0	32.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.07	0.64	3.37	0.15	5.72	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2032.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8546.1	0
Białko [g]	10%	NAN	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.27	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2645.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	2357.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	497.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1131.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	312.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	116.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	49.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.61	0