

Plan żywieniowy: 9. Dieta wysokobiałkowa 17-23.06.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-17
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, 2024-06-17				
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# 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# kuskus z serkiem i morelą 150.00g składniki: k# Serek homogenizowany naturalny 33% [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych], Woda wodociągowa 32%, Morele 20%, Kasza kuskus 13%, Cukier 1%</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. Rw pulpety wieprzowe gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 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</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 100.00g [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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza,</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 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>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 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>8. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>		<p>mlekowej], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>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, 2024-06-18

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% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 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)] 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 poledwica 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#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<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 botwinkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Botwina 14%, Ziemniaki późne 10%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] 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 Fruta 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: cukinia, sałata (II) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% 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# pasta drobiowa 100.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-19

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Cukinia baby, bez skóry 60.00g 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)] 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 ser twarogowy chudy 100.00g 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. 	<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% 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 pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [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# pasta z dorsza, z ziemniakiem 80.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% K# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14% [składniki: mąka z pszencicy durum], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler]**

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-20

I śniadanie

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%
2. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%**
3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%
4. **K# baton pszenny/ francuz 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
5. **K# kajzerka 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
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).]
7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko **sojowe**, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu,

II śniadanie

1. **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%**
2. Truskawki 50.00g

obiad

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]
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%
3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%
4. **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**]
5. **K# sos warzywny jasny z kurczakiem 200.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, **k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%** [składniki: **śmietanka**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 550 3%**

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
3. **K# baton pszenny/ francuz 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
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).]
5. **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%
6. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [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

posiłek dodatkowy

1. **K# serek homogenizowany naturalny 150.00g** [składniki: **mleko, śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

<p>sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>			<p>zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-21

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. 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 ziemniaczana z pietruszką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 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], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>5. K#o pulpety z dorsza pieczone 200.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka</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 100.00g [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# twarożek z koperkiem 100.00g 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%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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>pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. R w marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>		
--	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z 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# 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# 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),</p>	<p>1. Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g 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. 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>3. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 220.00g 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>4. R w 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</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 100.00g [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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>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>orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-23

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. 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>5. 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>6. Rw jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe 98%, Szcypiorek 2%</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. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 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>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#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>6. K#w polędwica sopočka 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>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-17

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	601.3	131.8	621.2	448.5	185.4	1988.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	555.6	2604.7	1888.4	776.7	8362.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	6.1	33.8	26.3	11.5	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	3.6	24.3	14.2	8.9	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	2.3	10.7	6.6	0.8	25.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	7.5	1.4	4.9	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	1.6	3.1	2.5	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	91.1	0	24	126.4	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	18.86	71.79	54.04	15.07	252.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	6.56	11.47	4.05	1.79	37.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	0.45	10.02	0.54	0.83	14.83	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	47.93
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	18.44	201.11	1040.85	34.19	2719.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	74.31	805.44	135.13	351.96	1817.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	7.17	97.79	11.98	11.45	413.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	5.67	243.11	17.29	152.7	665.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	2.24	57.21	13.33	29.31	138.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.19	2.98	0.36	0.62	5.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	1.5	79.49	4.05	4.27	99.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.83	1.01	0	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.1	2.14	1.51	1.8	7.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0	0.35	0.03	0.04	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.01	0.35	0.01	0.08	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.2	3.88	0.2	2.57	7.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	0.9	47.69	2.42	2.56	59.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0.05	0.55	2.89	0.09	6.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-18

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	703.9	128.4	918.5	583.9	86.9	2421.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.3	542.2	3868.7	2455	369.4	10200.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	5.5	43.4	22.2	16.2	119.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	2.5	26.5	20.8	0	69	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.6	7.4	4	0	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	9.9	5.7	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	5	5.3	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	92.9	38.5	0	268.7	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.17	21.29	128.49	77.67	5.53	336.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.03	18.23	21.36	3.14	5.53	61.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.02	3.99	1.68	0	11.64	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.03
Sód [mg]	10%	NAN	1343.71	48.6	207.89	713.58	54	2367.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	628.86	237	404.07	350.99	0	1620.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.23	3.6	204.19	33.77	0	534.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.37	12	362.48	120.85	0	936.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	19.8	55.05	26.03	0	182.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	0.23	2.67	1.32	0	7.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	4.5	49.33	9.48	0	75.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.67	1.78	0	4.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	0.12	3.21	2.74	0	8.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.02	0.16	0.08	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.05	0.69	0.13	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.28	2.2	3.62	0	7.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.7	2.05	5.69	0	17.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.13	0.57	1.98	0.15	5.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	705.2	89.2	691.7	561.6	137.5	2185.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978	376.7	2892.5	2365	579.3	9191.6	0
Białko [g]	10%	NAN	46.3	0.7	29.4	22.4	4.4	103.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.1	0.7	34.5	17.1	3.4	69.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	0	8.8	6.6	0.4	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	13.7	3.5	1.5	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.1	6.7	4.2	0.8	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	0	35.4	0	0	47.5	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.21	21.78	69.69	79.88	22.86	297.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.24	17.46	18.78	5.9	4.13	62.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	3.6	8.07	1.14	1.65	20.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.89
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	1200.7	3.6	194.07	606.5	46.82	2051.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	513.39	241.2	1672.07	175.24	133.21	2735.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	346.33	7.2	119.6	15.14	19.92	508.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	434.08	16.2	226.2	19.3	15.16	710.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.1	5.4	91.29	9.35	8.58	160.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.54	4.84	0.61	0.34	7.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	13.8	43.78	10.08	2.6	76.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.45	1.01	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.68	4.58	2.57	0.76	10.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.05	0.25	0.04	0.02	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.04	0.26	0.04	0.02	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.56	0.28	5.37	0.48	0.2	6.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	8.27	26.26	6.05	1.56	45.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.33	0.01	0.53	1.68	0.13	5.12	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-20

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	696.3	153.1	657.1	430.8	149.8	2087.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2936.9	645.5	2769.8	1813.3	625	8790.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29	6.1	33.6	24.3	10.8	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	3.3	16.9	14	9.4	59.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	1.1	3.4	4.3	6.4	20.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.7	6.6	4.3	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0.8	3.9	3.6	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	51.5	233.4	0	295.3	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.06	25.91	94.38	52.05	5.4	288.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.49	6.38	11.92	2.21	5.4	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.62	2.67	3.66	0.7	0	11.66	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.02
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.08
Sód [mg]	10%	NAN	1390.29	27	131.6	991.2	54	2594.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	480.27	162.18	641.43	201.04	0	1484.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.54	26.28	54.74	44.26	0	401.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.83	128.16	287.52	146.3	0	925.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.75	39.33	73.02	14.34	0	203.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	1.36	3.04	1.96	0	8.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	24.75	13.86	8.1	0	50.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	2.13	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	0.42	2.71	2.15	0	7.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.12	0.3	0.05	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.06	0.29	0.37	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.34	9.6	0.35	0	10.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	14.84	8.32	4.85	0	30.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.86	0.07	0.36	2.75	0.15	6.48	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-21

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	679	105	819.4	431.7	86.9	2122.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.7	445.2	3437.4	1815.5	369.4	8926.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30	1	38.7	19.9	16.2	105.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	0.3	32.2	15.2	0	68.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0.1	3.8	3.1	0	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0	16.5	5.9	0	28.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	8.7	5.3	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	85.3	1	0	97.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.02	25.38	98.18	53.92	5.53	278.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	20.73	13.3	4.75	5.53	59.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	1.83	9.37	0.63	0	14.76	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	NAN	819.98	1.08	400.87	517.58	54	1793.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	426.6	924.74	197.39	0	2039.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	6.48	107.2	64.29	0	459.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	21.6	265.01	144.78	0	677.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.87	35.64	60.83	18.52	0	150.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.43	3.04	0.55	0	4.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	8.1	12.78	4.82	0	37.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.71	1.03	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.53	0.22	6.37	3.07	0	13.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.03	0.19	0.05	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.1	0.28	0.26	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.51	3.63	0.3	0	5.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	4.85	7.67	2.89	0	22.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0	1.11	1.43	0.15	4.48	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	685.1	162.3	726.2	375.8	130.9	2080.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	684.7	3048.7	1584.5	548.1	8756.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	3.9	49.1	18.6	14.8	115.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	2.5	24.8	10.1	6.7	59.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.4	4.1	3.9	4.4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.7	11.2	1.4	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.9	6.2	3.1	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	96.9	0	0	107.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	32.88	82.88	52.82	2.7	282.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	9.97	15.62	3.15	2.02	51.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	4.06	13.02	0.54	0	22.63	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	3.67	247.43	729.45	324	2610.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	247.73	1437.02	135.13	0	2360.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	21.29	162.58	11.98	0	476.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	138.9	533.75	17.29	0	1057.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	42.1	103.6	13.33	0	236.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	1.51	2.98	0.36	0	6.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.66	76.82	4.05	0	98.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.8	4.74	1.51	0	9.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.15	0.32	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.5	0.01	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.4	18.15	0.2	0	19.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.59	46.09	2.42	0	59.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.01	0.68	2.02	0.89	6.52	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-23

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	696.2	105	727.1	490.9	78.8	2098.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2932.7	445.2	3058.1	2073	331.6	8840.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	1	54.9	22.7	5.5	117.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	0.3	22	10.5	2.7	55	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	0.1	4.2	3.3	1.7	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6	0	8.5	1.4	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.5	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	0	185.7	0	0	513.7	171
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.73	25.38	82.14	76.72	8.1	291.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	20.73	15.42	2.25	7.55	58.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.04	1.83	9.74	0.7	0	16.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.05
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.9
Sód [mg]	10%	NAN	777.32	1.08	358.66	1476.27	54	2667.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.47	426.6	2005.83	112.45	0	3062.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.54	6.48	104.75	12.79	0	429.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.02	21.6	284.21	11.35	0	713.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.54	35.64	89.92	6.04	0	177.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.6	0.43	2.96	0.47	0	6.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	207.27	8.1	39.94	8.1	0	263.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.53	0	0.67	1.01	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	0.22	3.01	1.81	0	7.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.29	0.02	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.1	0.29	0.03	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.4	0.51	6.78	0.31	0	8.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.36	4.85	23.96	4.85	0	38.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	0	0.99	4.1	0.15	6.66	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2140.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9009.9	0
Białko [g]	10%	NAN	110.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	289.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2400.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	2160.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	460.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	812.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6	0