

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 15-21.07.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-15
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:	2000 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, 2024-07-15				
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#d koktajl pietruszkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</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 rosole 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 5%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 50.00g [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 cukinia surowa z jajkiem i ryżem 220.00g składniki: Cukinia 45%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Woda wodociągowa 21%, Ryż biały 7%, Pietruszka liście 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majonez dekoracyjny WINIARY 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczań wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>		<p>Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>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, 2024-07-16

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 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"> Brzoskwinia 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# 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 70.00g 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"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-17

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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 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, 	<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% 	<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%

skrobia, przeciwutleniacz E306, **laktoza**, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler**]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-18

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%Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]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 polędwica sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen,	<ol style="list-style-type: none">K# ptasie mleczko 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%	<ol style="list-style-type: none">K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]Kasza kuskus ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30%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%	<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 100.00g [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 jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 11% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	<ol style="list-style-type: none">K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać **gluten, gorczycę, seler]**

8. **K# dżem brzoskwinowy 30.00g** [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-19

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),</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. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>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</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 (chudy) z natką pietruszki 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 150.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, k# Ser twarogowy chudy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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 marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>		
--	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-20

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami 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</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g 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</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# 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, bionnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól,</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>z koprem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-21

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# 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).] Rw jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe 98%, Szcypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] 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] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<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 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K#w polędwica sopočka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-15

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	601.3	95.8	593.4	479.9	148.8	1919.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	404.6	2490.6	2026.7	622.4	8081.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	4.1	30.1	20.2	6.5	89.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	1.8	23.3	10.3	7.6	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.1	10.4	3.8	1.3	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	7.5	1.4	3.1	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	1.6	3.1	1.1	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	91.1	0	126.8	229.3	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	15.94	68.28	76.67	14.05	267.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	13.54	10.4	2.92	2.34	42.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	0.76	5.03	0.54	1.33	10.64	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	35.36	198.5	1028.25	63.37	2750.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	177.75	805.35	135.13	306.9	1875.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	2.7	95.04	11.98	38.08	433.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	9	243.1	17.29	122.63	638.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	14.85	56.18	13.33	28.28	148.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.17	2.88	0.36	1.45	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	3.37	79.49	4.05	10.74	107.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.83	1.01	0.61	3.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.09	2.14	1.51	0.91	6.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.01	0.35	0.03	0.08	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.35	0.01	0.22	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.21	3.88	0.2	0.5	5.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.02	47.69	2.42	6.44	64.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0.09	0.55	2.85	0.17	6.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-16

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	703.9	35.7	918.5	532.6	78.8	2269.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.3	150.9	3868.7	2242.1	331.6	9558.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	0.7	43.4	19.2	5.5	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	0.1	26.5	16.7	2.7	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	0	7.4	3.4	1.7	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0	9.9	4.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	5	4.6	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	92.9	26.9	0	257.2	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.17	8.56	128.49	76.87	8.1	325.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.03	5.54	21.36	2.7	7.55	50.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.36	3.99	1.37	0	11.68	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.64
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	NAN	1343.71	2.16	207.89	691.42	54	2299.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	628.86	144	404.07	276.83	0	1453.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.23	6.48	204.19	27.96	0	531.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.37	17.28	362.48	88.89	0	910.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	5.76	55.05	21.16	0	163.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	0.43	2.67	1.06	0	6.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	1.62	49.33	8.12	0	71.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.67	1.55	0	3.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	0.53	3.21	2.39	0	8.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.01	0.16	0.06	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.03	0.69	0.1	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.65	2.2	2.58	0	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	0.97	2.05	4.87	0	15.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0	0.57	1.92	0.15	5.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-17

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	675.5	89.2	691.7	461.7	137.5	2055.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	376.7	2892.5	1948.3	579.3	8646	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	0.7	29.4	15.2	4.4	85.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.7	34.5	10.8	3.4	64.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	8.8	2.3	0.4	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	13.7	3.5	1.5	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.1	6.7	4.2	0.8	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.4	0	0	45.7	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.54	21.78	69.69	76.28	22.86	292.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	17.46	18.78	2.3	4.13	57.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	3.6	8.07	1.14	1.65	20.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.35
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.12
Sód [mg]	10%	NAN	1176.4	3.6	194.07	570.5	46.82	1991.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	241.2	1672.07	175.24	133.21	2648.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	7.2	119.6	15.14	19.92	421.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	16.2	226.2	19.3	15.16	494.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	5.4	91.29	9.35	8.58	152.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0.54	4.84	0.61	0.34	6.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	13.8	43.78	10.08	2.6	76.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.45	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.68	4.58	2.57	0.76	10.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.05	0.25	0.04	0.02	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.04	0.26	0.04	0.02	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.28	5.37	0.48	0.2	6.74	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	3.26	0.01	0.53	1.58	0.13	4.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-18

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	669.9	92.8	777.9	388.4	149.8	2079	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2826.4	392.6	3282.9	1633	625	8760.1	0
Białko [g]	10%	NAN	25.2	4.4	39	13.5	10.8	93.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	1.4	17.5	13.7	9.4	57	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.9	3.7	3.3	6.4	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	6.4	4.9	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	3.6	4.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	51.5	105.7	0	167.6	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.9	15.52	117.44	53.5	5.4	302.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.33	15.23	14.86	2.86	5.4	59.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.62	0	2.8	1.68	0	9.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.58
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	52.01
Sód [mg]	10%	NAN	1087.89	30.97	130.13	505.17	54	1808.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	480.27	0	582	302.86	0	1365.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.54	0.09	51.26	46	0	373.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.83	0	222.71	97.97	0	684.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.75	0.03	45.72	18.64	0	141.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	0	1.71	1.52	0	5.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	0	13.86	34.42	0	52.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.52	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	0	2.69	3.12	0	7.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0	0.13	0.06	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0	0.19	0.23	0	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0	9.02	0.54	0	10.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	0	8.32	20.65	0	31.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.02	0.08	0.36	1.4	0.15	4.52	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-19

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	679	105	715.7	377	109.4	1986.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.7	445.2	2994.5	1587.4	459	8345	0
Białko [g]	10%	NAN	30	1	31.8	15.3	4.9	83.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	0.3	33.6	11.8	4.1	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0.1	3.8	2.6	0.3	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0	17.5	4.1	2.1	30.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	9.3	4.4	1.3	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	69.8	0.6	0.2	81.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.02	25.38	76.41	52.67	14	263.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	20.73	15.28	3.6	2.91	57.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	1.83	10.19	0.61	1.89	17.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.94
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.27
Sód [mg]	10%	NAN	819.98	1.08	367.35	485.54	33.65	1707.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	426.6	1587.43	177.87	237.56	2920	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	6.48	119.06	45.69	33.2	485.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	21.6	277.01	94.37	88.59	727.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.87	35.64	90.24	17.43	29.83	209.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.43	3.17	0.52	1.06	5.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	8.1	31.79	6.71	5.47	64.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.63	1.02	0	2.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.53	0.22	6.7	2.49	0.92	13.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.03	0.29	0.04	0.13	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.1	0.33	0.16	0.14	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.51	5.4	0.28	0.61	7.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	4.85	19.07	4.02	3.28	38.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0	1.02	1.34	0.09	4.26	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-20

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	685.1	35.7	658.9	494.5	130.9	2005.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	150.9	2766.3	2088.2	548.1	8443.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	0.7	39.9	22.4	14.8	106.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.1	22.3	10.7	6.7	55	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	3.5	4	4.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	10.1	1.4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	5.6	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0	0	82.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	8.56	81.14	77.26	2.7	280.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	5.54	14.59	3.37	2.02	46.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.36	12.99	0.54	0	19.9	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.5
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	2.16	215.13	932.85	324	2780.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	144	1252.9	135.13	0	2072.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	135.09	11.98	0	433.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	17.28	418.29	17.29	0	820.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	5.76	87.72	13.33	0	183.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.78	0.36	0	5.64	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	1.62	76.19	4.05	0	91.69	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.53	4.3	1.51	0	8.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.28	0.03	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.03	0.41	0.01	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.65	13.49	0.2	0	15.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	0.97	45.71	2.42	0	55.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.59	2.59	0.89	6.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-21

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	696.2	105	675.9	490.9	78.8	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2932.7	445.2	2842.7	2073	331.6	8625.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	1	46.1	22.7	5.5	109	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	0.3	20.2	10.5	2.7	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	0.1	3.7	3.3	1.7	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6	0	8	1.4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.1	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	0	147.9	0	0	475.9	158
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	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	NAN	777.32	1.08	319.96	1476.27	54	2628.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.47	426.6	1901.88	112.45	0	2958.42	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	0.88	4.1	0.15	6.57	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2051.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8637.2	0
Białko [g]	10%	NAN	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	191.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	288.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.04	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2280.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	2184.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	444.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	712.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	103.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.7	0