

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.07.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-22
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-22				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z 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 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#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt z nasionami 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka 	<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 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).] K# pasta pomidorowo-jaglana 90.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>7. 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>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju 5 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. K#w topatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-23

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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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#w szynka biała rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331,</p>	<p>1. K# koktajl wieloowocowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# 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. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [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 pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>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>7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o schab duszony w lubczyku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0%</p>	<p>korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-24

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 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,</p>	<p>1. 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>2. Arbuz 110.00g</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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek</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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. 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%</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>suszony 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. K#w polędwica 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, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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. 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>7. 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>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 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], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [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 z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z 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)] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – 	<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% Brzoskwinia 40.00g 	<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 szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, 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] Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw 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 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).] P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>substancja konserwująca.]</p> <p>7. K# twarożek z natką pietruszki 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-27

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z 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. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. 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. 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%</p> <p>2. Arbuz 100.00g</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 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%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. 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#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>6. K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</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. K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 5%</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# 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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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 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, 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#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 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</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), 2024-07-22

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	676.7	136.5	631.7	501.1	149.8	2095.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	569.8	2657.9	2107.9	625	8809.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34	6.7	28.9	22.4	10.8	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	7.8	21.3	13.3	9.4	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	1.8	5.6	3	6.4	23.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	1.6	8.3	2	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	3.4	3.7	4.7	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	129.6	0.3	0	140.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.92	10.31	81.25	77.97	5.4	274.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	4.26	44.45	4	5.4	72.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	1.07	0.77	10.13	0	21.47	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	37.24
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.74
Sód [mg]	10%	NAN	1136.26	30.44	163.13	1298.44	54	2682.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	125.25	454.13	546.16	0	1662.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	14.17	124.12	78.06	0	488.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	151.38	473.57	341.41	0	1235.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	66.48	115.85	115.23	0	348.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	1.47	3.26	4.26	0	10.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	0	71.38	13.17	0	99.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.93	1.01	0	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	2.88	2.34	2.74	0	10.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.19	0.39	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.04	0.55	0.27	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.58	3.31	5.8	0	11.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	0	2.91	6.73	0	18.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0.08	0.45	3.6	0.15	6.7	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-23

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	703.9	85	707.7	437.5	186	2120.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2962.2	359.9	2989.1	1839.9	778.7	8930	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	2.5	32.8	18.9	7.5	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	1	13.2	11.6	8.7	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	0.6	3.7	3	0.8	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.2	3.1	3.5	4.4	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	1.7	5.3	2.5	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	15.1	41.5	0	69.7	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.63	16.59	116.3	69.45	20.27	323.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.77	13.14	12.07	2.88	0.42	43.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.31	0.68	4.22	10.46	1.93	26.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.83
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.04
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	59.13
Sód [mg]	10%	NAN	1116.55	40.9	495.46	665.57	647.95	2966.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.03	236.11	353.53	637.9	185.59	2016.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.76	67.22	33.5	60.09	21.31	476.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	425.62	60.47	108.37	346.12	139.99	1080.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	19.84	21.25	103.24	83.87	325.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.21	1.08	4.26	1.12	9.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	3.48	5.8	25.88	10.31	55.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.66	1.59	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	0.1	1.06	3.23	1.6	8.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.03	0.06	0.36	0.13	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.12	0.18	0.23	0.04	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	0.24	2.68	7.94	0.62	13.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	2.09	3.48	9.41	2.67	23.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0.11	1.37	1.84	1.79	7.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.1	146.5	654.6	433.7	88.9	2022.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2936.5	618.5	2754.1	1825.9	372.1	8507.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36	5.2	43.2	21.6	5.4	111.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	2.6	18.8	10.2	4.7	56.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	0.9	4.2	3	3.1	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0.5	8.3	1.9	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	0.6	4.2	4.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	81.2	0	0	325	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.86	26.3	82.61	68.48	6.21	281.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	10.54	17.98	2.8	6.21	52.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.47	1.78	9.33	9.4	0	31	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.36
Sód [mg]	10%	NAN	1116.67	22.23	409.07	1331.28	270	3149.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	625.82	210.56	1345.9	473.53	0	2655.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.08	17.6	213.68	44.38	0	579.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	403.79	102.43	752.03	265.51	0	1523.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.82	29.84	233.7	92.35	0	414.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.96	1.04	3.86	3.43	0	11.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	8.25	47.83	11.62	0	82.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.13	1.01	0	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.64	0.37	3.96	2.87	0	9.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.15	0.66	0.32	0	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.04	0.49	0.12	0	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.77	0.36	16.3	5.59	0	24.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	4.94	28.69	6.97	0	49.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0.06	1.13	3.69	0.75	7.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	688.1	81	611.2	476.1	138	1994.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2896.9	339.3	2565.4	2000.9	577.4	8380.1	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	5.5	35.9	20.9	8.7	106.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	3.8	23.8	14	6.8	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.7	3.5	4.1	0.7	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.7	10.9	1.9	3.7	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.1	6.5	4.6	2	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	63.4	122.3	0.1	18	214.3	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.22	6.34	66.12	71.49	11.05	254.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	5.64	12.88	4.81	1.42	38.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.17	0.54	5.65	10.11	1.4	26.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.64
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	42.44
Sód [mg]	10%	NAN	1277.11	77.62	256.56	1047.01	26.13	2684.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	466.59	150.97	934.33	538.33	282.25	2372.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.32	93.59	51.14	60.19	11.29	491.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	269.74	46.12	131.65	293.28	128.64	869.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	5.84	39.61	96.29	33.89	226.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	0.63	1.61	3.56	0.53	7.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	8.62	9.32	12.32	5.97	45.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.3	0.4	1.01	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	0.51	3.77	2.95	1.38	10.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.13	0.33	0.08	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.11	0.13	0.17	0.06	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	0.43	3.07	5.69	2.37	12.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	5.17	5.59	7.39	1.92	25.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.54	0.21	0.71	2.9	0.07	6.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	763.3	156.1	539.7	417.3	149.8	2026.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3208.1	658.1	2260.3	1749.9	625	8501.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.6	6.1	22.9	13.9	10.8	89.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.8	3.2	24.7	14.4	9.4	76.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	1.1	4.4	2.6	6.4	23.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0.7	12.1	5.5	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0.8	5.3	6.3	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	308	0	0	318.3	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	26.77	59.08	63.53	5.4	259.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.56	6.54	8.01	1.83	5.4	37.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.05	2.54	5.56	11.26	0	29.43	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.47
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	45.79
Sód [mg]	10%	NAN	928.32	27.63	393.33	1018.29	54	2421.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	574.78	174.33	776.81	358.32	0	1884.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.89	17.82	142.11	59.61	0	510.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	361.5	125.55	293.68	234.78	0	1015.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.59	37.71	59.97	97.45	0	286.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.91	1.26	4.13	3.23	0	10.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	0.81	213.57	6.49	0	233.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.66	1.01	0	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.28	0.64	3.71	3.73	0	11.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.2	0.26	0	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.05	0.61	0.12	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	0.55	2.62	4.58	0	10.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	0.48	16.87	3.89	0	28.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.57	0.07	1.09	2.82	0.15	6.05	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	702.9	170.9	696.7	347.8	88.9	2007.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2953.9	721.2	2928.4	1462.5	372.1	8438.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29	6.3	35	20.2	5.4	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	3.2	22.5	10	4.7	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	1.1	5.8	3.6	3.1	20.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7	0.7	9	1.8	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0.7	3	4.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	0	45.4	0	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.64	30.05	92.75	47.38	6.21	277.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.6	10.61	7.92	2.58	6.21	41.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.28	2.13	8.83	6.61	0	27.86	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.89
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.3
Sód [mg]	10%	NAN	753.58	27.45	244.27	813.96	270	2109.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.59	219.33	551.06	310.18	0	1909.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.03	19.98	35.19	41.23	0	398.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.53	125.01	188.19	183.61	0	1000.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.73	36.63	36.58	64.9	0	245.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	1.23	1.84	2.53	0	8.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	27.61	7.5	22.39	7.87	0	65.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.34	0	0.93	1.01	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	0.44	1.8	2.29	0	7.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.17	0.35	0.21	0	1.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.05	0.26	0.11	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.88	0.39	5.31	3.56	0	13.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.44	4.5	13.43	4.72	0	33.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0.07	0.67	2.26	0.75	5.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	670.6	263.8	639.7	390.7	78.8	2043.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.3	1109.5	2693.2	1643.8	331.6	8595.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	10.5	42.8	18.5	5.5	109.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	7.9	16.9	10.1	2.7	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.9	2.4	2.9	1.7	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	1.7	7.8	1.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	3.3	4.4	4.4	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	94.8	0	0	420.1	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.61	39.26	83.22	60.72	8.1	282.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	5.07	16.69	2.5	7.55	44.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.33	3.66	8.58	8.65	0	32.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.84
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.24
Sód [mg]	10%	NAN	760.5	34.96	256.77	1181.43	54	2287.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.39	232.6	1207.57	438.88	0	2651.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	326.41	34.35	97.4	44.47	0	502.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	601.67	257.51	433.64	231.85	0	1524.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	85.18	83.02	81.64	0	363.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	2.12	2.64	3.26	0	13.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	203.57	0	19.89	13.5	0	236.96	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.19	2.12	3.59	2.84	0	11.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.27	0.24	0.29	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.08	0.36	0.13	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.96	0.83	16.63	4.92	0	27.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	0	11.93	8.1	0	25.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.09	0.71	3.28	0.15	5.71	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2044.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8594.7	0
Białko [g]	10%	NAN	101.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	225.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	278.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.93	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	2614.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	2164.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	492.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1178.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	315.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.21	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	117.08	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	29.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.53	0