

Plan żywieniowy: 9. Dieta wysokobiałkowa 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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-22				
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 kaszą manną 350.00g 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 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii</p>	<p>1. Nektarynka 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 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%</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Stovitfruta jabłka prażone</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta pomidorowo-jaglana 90.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>100.00g [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy]</p>	<p>suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-23

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# 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] K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 	<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 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% 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% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z kiełbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa 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%

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-24

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 pomidorowa z ziemniakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] Kasza jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] K#w polędwica 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, 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>gorczycę, seler]</p>	
--	--	--	--------------------------------	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-25

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 manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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 ser twarogowy chudy 100.00g K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce 	<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] 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] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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% Ziemiaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 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 (S)), obszar połowu: 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g 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, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

<p>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 tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>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], 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"> 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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. K# baton pszenny/ francuz 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 150.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> 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. K# zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włószczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

<p>60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>4. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</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 twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</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) 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. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</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. 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 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 świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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#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 ser twarogowy chudy 50.00g</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	--------------	-------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> 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 kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 5. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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% 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] 4. Ziemiaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [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#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] 6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]
--	--	---	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-22

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	854.6	36.1	522.4	546.9	86.9	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3601.7	153	2204.8	2308.2	369.4	8637.3	0
Białko [g]	10%	NAN	42.8	0.6	20.9	23	16.2	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.1	0.1	11.6	12.5	0	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	0	3.7	2.9	0	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7	0	4.1	1.5	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	0	2	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.4	0	103.8	0.3	0	120.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.41	8.49	84.58	85.96	5.53	304.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.4	6.48	25.58	4.49	5.53	62.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.27	0.86	2.02	1.17	0	7.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.73
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.34
Sód [mg]	10%	NAN	1468.63	0.72	161.09	1260.01	54	2944.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	646.89	154.08	476.26	274.36	0	1551.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	442.16	6.48	98.26	38.91	0	585.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	461.83	20.16	206.85	93.19	0	782.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.18	9.36	33.35	35.76	0	132.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.25	0.36	2.06	1.1	0	4.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.1	8.22	54.93	9.35	0	87.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.79	1.01	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	1	1.05	1.65	0	7.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.01	0.14	0.11	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.78	0.02	0.29	0.15	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	0.06	2.88	0.74	0	4.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.06	4.93	3.02	4.44	0	21.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.07	0	0.44	3.5	0.15	7.36	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	774.1	85	537	628.2	149.2	2173.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3261.9	359.9	2264.7	2644.1	625.2	9156	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	2.5	25.6	30	5.2	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	1	12.8	20.2	6.5	61.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	0.6	3.4	9.5	0.6	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.2	3.7	3	3.2	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	2	3.8	1.9	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	20.2	41.5	0	74.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.25	16.59	81.29	81.93	18.42	311.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.66	13.14	16.02	8.19	2.21	62.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.68	3.18	1.19	2.16	12.17	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.24
Sód [mg]	10%	NAN	1112.86	40.9	173.96	731.99	234.53	2294.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.71	236.11	511.75	295.45	168.16	1792.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.13	67.22	60.61	23.64	20.24	447.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	60.47	85.49	98.8	62.69	675.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.88	19.84	30.97	23.77	28.08	179.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	0.21	2.77	0.97	1.28	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	3.48	10.6	16.43	3.14	45.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.59	0	3.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	0.1	1.16	1.77	1.33	6.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.06	0.07	0.15	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.12	0.1	0.1	0.09	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.24	2.31	2.53	0.62	6.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.09	6.36	3.74	1.88	21.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.11	0.48	2.03	0.65	5.73	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	689.1	176.2	588.6	491	149.8	2094.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2904	746.2	2487.4	2074	625	8836.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	16.9	41.4	24.7	10.8	125.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.7	8.4	10	9.4	46.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	2.4	3.2	6.4	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	2.3	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0.1	2.2	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	0	76.1	0	0	192.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.99	27.31	90.37	75.68	5.4	302.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.29	22.99	9.64	2.58	5.4	55.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.89	3.6	7.34	0.54	0	17.38	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	NAN	1181.7	57.6	145.07	1521.45	54	2959.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.37	241.2	1618.31	135.13	0	2445.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.95	7.2	90.13	11.98	0	385.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	274.02	16.2	620.54	17.29	0	928.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.69	5.4	175	13.33	0	228.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	0.54	6.94	0.36	0	9.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.21	13.8	69.72	4.05	0	97.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0	0.56	1.01	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	0.68	1.73	1.51	0	6.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.73	0.03	0	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.04	0.66	0.01	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.28	10.71	0.2	0	11.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.12	8.27	41.83	2.42	0	58.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.28	0.16	0.4	4.22	0.15	7.39	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	668	105	586.6	519.3	139.1	2018.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2820.9	445.2	2474.9	2189.9	582.5	8513.6	0
Białko [g]	10%	NAN	42.5	1	40.3	21.3	8.6	114	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	0.3	12.4	13.3	6.7	46.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0.1	2.8	4.1	0.6	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	4.1	1.5	3.7	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	3	3.1	1.9	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	0	133.6	0.1	18	164.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.31	25.38	81.24	79.06	11.3	292.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.2	20.73	13.06	4.65	1.34	56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	1.83	5.65	1.35	0.62	12.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.96
Sód [mg]	10%	NAN	1233.1	1.08	268.17	1063.48	25.64	2591.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	559.65	426.6	965.52	217.21	263.97	2432.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.99	6.48	51.14	24.55	8.59	461.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	468.28	21.6	131.65	39.12	114.52	775.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.5	35.64	39.61	9.71	21.98	158.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.91	0.43	1.61	0.54	0.46	3.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	8.1	9.32	11.05	3.2	37.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.07	0	0.4	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	0.22	1.27	2.05	1.35	6.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.13	0.04	0.03	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.1	0.13	0.07	0.06	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	0.51	3.07	0.6	1.92	6.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.85	5.59	6.63	1.92	22.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0	0.74	2.95	0.07	6.47	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	780.2	180.4	457	491	77.7	1986.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3292.4	765.8	1927.1	2072.7	330.4	8388.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	19.1	19.6	18.9	12.4	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.7	11	11	0	40.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	2.2	2.4	0	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	4.9	3.6	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	2.1	4.2	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	147.1	0.6	0	158.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.29	24.36	71.5	79.15	7.02	312.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.81	7.42	8.9	4.66	7.02	49.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	0.38	3.23	0.57	0	7.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	30.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.21
Sód [mg]	10%	NAN	949.1	55.44	143.64	677.11	54	1879.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	494.65	61.94	421.43	170.55	0	1148.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.19	7.13	98.19	43.78	0	412.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	262	4.73	179.37	93.92	0	540.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.18	2.3	37.9	16.7	0	93.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	0.21	2.68	0.46	0	4.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.29	1.25	16.36	5.11	0	37.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.01	1.02	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.08	1.39	2.28	0	6.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0	0.12	0.04	0	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.01	0.34	0.16	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.16	2.33	0.27	0	3.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.57	0.75	9.82	3.06	0	22.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0.15	0.39	1.88	0.15	4.69	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	744.5	35.7	698.7	491	78.8	2049	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3131.6	150.9	2952.2	2076.4	331.6	8642.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	0.7	38	27.4	5.5	102.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	0.1	13.3	8.2	2.7	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	2.8	2.4	1.7	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.2	0	5	1.5	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	2.6	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	55.5	0.9	0	115.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	8.56	107.45	76.99	8.1	305.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.21	5.54	11.48	3.71	7.55	41.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	1.36	1.76	0.54	0	9.54	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.47
Sód [mg]	10%	NAN	839.62	2.16	126.43	1035.9	54	2058.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	144	702.55	178.33	0	1772.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	6.48	33.71	55.18	0	388.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	17.28	262.95	125.29	0	878.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	5.76	51.29	17.38	0	165.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.43	1.72	0.45	0	5.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	1.62	13.96	4.05	0	45.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.4	1.03	0	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.53	1.56	1.51	0	6.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.01	0.1	0.04	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.03	0.19	0.22	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.65	5.83	0.28	0	10.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	0.97	5.14	2.42	0	16.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0	0.35	2.87	0.15	5.14	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	656	105	634.3	472.6	78.8	1947	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2767.5	445.2	2682.3	1996.5	331.6	8223.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	1	48.9	20.2	5.5	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	0.3	7.4	9.6	2.7	35.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	1.8	2.9	1.7	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	2.1	1.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	1.5	3.1	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	0	106.8	0	0	233.8	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.45	25.38	97.4	76.45	8.1	306.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.94	20.73	15.84	2.47	7.55	60.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.83	8.92	0.54	0	15.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.34
Sód [mg]	10%	NAN	1084.42	1.08	304.23	1273.05	54	2716.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	488.56	426.6	1335.36	135.13	0	2385.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.74	6.48	109.66	11.98	0	404.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	279.61	21.6	479.2	17.29	0	797.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.59	35.64	94.52	13.33	0	178.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.35	0.43	2.73	0.36	0	4.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	8.1	16.07	4.05	0	40.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	0	0.67	1.01	0	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.23	0.22	1.65	1.51	0	5.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.26	0.03	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.1	0.39	0.01	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.51	19.06	0.2	0	20.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	4.85	9.64	2.42	0	24.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0	0.84	3.53	0.15	6.79	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2045.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8628.4	0
Białko [g]	10%	NAN	107.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	46.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.65	0
% energii z białka	10%	19	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	19
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2492.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	1932.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	440.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	768.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	56.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.23	0