

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-04
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
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: 52%, białka: 20%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-04				
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 5 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, mąka żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, 	<ol style="list-style-type: none"> K#d koktajl pietruszkowy 200.00g 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] 	<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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, 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 	<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 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, mąka 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 250.00g 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>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), masto (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</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#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>22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>4. K# farsz z kurczakiem i kapustą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkami suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</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, 2024-11-05

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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%,</p>	<p>1. Gruszka 40.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych</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 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i 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. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. 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, gorczycę, seler]</p>		<p>proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. 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%</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 pieczeń kanapkowa z pieczarkami 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 150.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [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 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# fasola w sosie warzywnym 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 37% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 30%, Woda wodociągowa 19%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 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 makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [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 (kotwiczne) (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 makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

			Woda wodociągowa 26%, Kasza bulgur 12% , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-07				
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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w poładwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik 	<ol style="list-style-type: none"> Rw koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%, Banan 25%, Truskawki mrożone 20% 	<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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# twarożek z koperkiem 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		
---	--	---	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-08

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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 33%, Gruszka 33% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa 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% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] K#o pulpety z dorsza 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% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. 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>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# makaron łazanki lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron łazanki Lubella 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 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. 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>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

zawierać zboża
zawierające **gluten, soję,
gorczycę, seler]**

8. K#w szynkowa dębowa
drobiowa 30.00g [składniki:
Mięso z kurczaka 82%, woda, sól,
aromaty, cukier, stabilizatory:
difosforan disodowy, trifosforan
pentasodowy, polifosforan sodu,
przyprawy naturalne, karagen,
białko wieprzowe, azotyn sodu]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-10

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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 35%, Słonecznik nasiona 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# 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 świderki ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g 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] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 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 sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-04

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%	2000	675.8	127.8	606.6	508	230.1	2148.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2845.5	539.5	2548.7	2131	962.4	9027.2	107
Białko [g]	10%	100	34.3	5.5	30.5	20.6	14.5	105.6	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	2.5	22	19.1	11.4	72.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	1.5	4	3.2	1.1	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	10.1	6.1	6.2	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0	5	6.5	3.3	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	163.8	0.2	30	204.5	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.73	21.25	73.79	67.5	18.41	280.7	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.49	18.05	36.79	3.26	2.36	74.98	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.48	1.02	4.37	8.34	2.33	25.55	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.64
Sód [mg]	10%	2000	1103.86	47.16	593.81	1045.68	43.56	2834.09	141
Potas [mg]	10%	4700	537.24	237	991.43	382.06	470.43	2618.17	55
Wapń [mg]	10%	900	272.62	3.6	115.02	61	18.82	471.07	52
Fosfor [mg]	10%	580	268.84	12	548.41	267.31	214.4	1310.97	226
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	19.8	165.5	82.94	56.48	375.24	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.47	0.23	4.27	3.15	0.88	10.03	157
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	4.5	89.47	7.87	9.95	127.03	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.27	1.01	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	2.31	0.12	3.48	3.97	2.31	12.21	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.02	0.27	0.27	0.13	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.05	0.52	0.19	0.11	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.73	0.28	11.67	4.61	3.96	22.26	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.7	10.76	4.72	3.2	30.53	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	0.13	1.64	2.9	0.12	7.08	157

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-05

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%	2000	694.2	99.5	535.3	506.7	78.8	1914.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2920.4	419.3	2248.4	2125.5	331.6	8045.4	96
Białko [g]	10%	100	32.4	5.7	31.2	21.4	5.5	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	2.7	19.1	18.5	2.7	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	1.7	6.9	5.7	1.7	22.7	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	0	6.5	7.2	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	0	3.1	5.3	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	71.2	53.5	0	262.1	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.71	13.28	62.47	68.42	8.1	251.99	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.39	11.12	13.34	1.93	7.55	48.35	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.22	0.75	6.01	9.74	0	25.73	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.47
Sód [mg]	10%	2000	1268.2	54.72	442.63	668.13	54	2487.7	124
Potas [mg]	10%	4700	717.78	42.48	817.71	585.9	0	2163.88	45
Wapń [mg]	10%	900	305.11	4.32	75.66	59.4	0	444.49	49
Fosfor [mg]	10%	580	498.97	5.4	291.78	381.1	0	1177.26	203
Magnez [mg]	10%	304.5	101	2.88	70.21	105.13	0	279.23	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	0.1	2.07	4.23	0	9.88	154
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	1.59	49.97	25.71	0	90.62	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.44	1.66	0	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	2.9	0.11	2.24	2.77	0	8.03	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0	0.19	0.61	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.01	0.26	0.34	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.03	0.03	10.51	8.09	0	20.67	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	0.95	28.81	5.63	0	43.41	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.15	1.22	1.85	0.15	6.21	138

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	773.4	124.3	475.2	476.8	145.4	1995.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3252.4	523	1994	2003.3	611.8	8384.8	100
Białko [g]	10%	100	46	3.6	20.9	15.5	5.9	92.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	23.6	3.1	15.6	14.5	3.9	60.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.2	0.4	2.9	4	0.5	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.6	6.7	2.3	1.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	1.9	3.9	4.7	0.8	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	0.1	0	30.7	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.09	21.89	68.81	75.96	22.84	288.62	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.77	1.89	12.55	3.62	3.02	36.87	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.16	3.07	12.31	10.03	2.85	38.44	128
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.38
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.05
Sód [mg]	10%	2000	1513.09	7.24	377.5	811.13	31.07	2740.05	138
Potas [mg]	10%	4700	454.89	268.18	948.12	485.82	119.26	2276.28	49
Wapń [mg]	10%	900	276.67	21.35	85.86	50.34	15.42	449.65	51
Fosfor [mg]	10%	580	271.54	116.67	333.83	266.85	23.26	1012.16	175
Magnez [mg]	10%	304.5	66.26	51.83	136.64	96.54	9.03	360.33	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	0.87	3.34	3.7	0.48	9.84	154
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	10.91	61.66	14.67	4.48	99.83	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	1.88	1.93	2.84	3.08	0.73	10.48	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.2	0.36	0.32	0.04	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.04	0.25	0.14	0.03	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	1.96	3.93	5.62	0.41	13.33	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	6.54	36.99	8.26	2.68	59.36	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.2	0.02	1.04	2.25	0.08	6.85	152

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-07

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%	2000	668.7	102.3	683.2	409	149.8	2013.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2813.5	432.1	2868.7	1718.2	625	8457.7	99
Białko [g]	10%	100	32	4	28.6	15.1	10.8	90.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	1.7	23.7	12.5	9.4	66.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	1	4.8	3.3	6.4	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.3	8.6	4	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.1	5.3	5.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	4.9	14.2	105.7	0	135.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.02	18.26	94.35	63.2	5.4	279.24	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.54	15.67	11.6	4.33	5.4	52.57	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	1.41	11	8.7	0	31.33	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	31.28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.63
Sód [mg]	10%	2000	1054.36	45.36	573.26	639.7	54	2366.69	119
Potas [mg]	10%	4700	497.72	365.22	499.59	484.94	0	1847.48	40
Wapń [mg]	10%	900	301.47	130.86	63.52	59.68	0	555.55	62
Fosfor [mg]	10%	580	333.48	114.03	281.71	293.73	0	1022.96	177
Magnez [mg]	10%	304.5	53.1	30.33	84.64	85.62	0	253.71	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.43	0.53	2.53	3.97	0	8.47	132
Witamina A [µg]	25%	565	9.98	22.02	5.37	13.88	0	51.27	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	0.27	1.52	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.72	0.16	3.35	3.31	0	9.55	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.05	0.3	0.3	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.22	0.15	0.28	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	0.4	5.02	4.94	0	11.81	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.99	13.21	3.22	8.33	0	30.76	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.12	1.59	1.77	0.15	5.91	133

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-08

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%	2000	667.7	221.3	737.2	345.3	88.9	2060.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2809.8	933.2	3114.2	1448.7	372.1	8678.2	102
Białko [g]	10%	100	28.9	7.4	42.1	14.6	5.4	98.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	4.2	13.4	12.4	4.7	53.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	1.1	2.1	2.9	3.1	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.1	5.2	4.2	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.3	2.7	5.3	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	0	63	0	0	74	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.88	40.36	114.22	46.98	6.21	308.66	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.6	7.38	9.74	1.76	6.21	40.71	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.54	4.05	4.49	6.61	0	24.7	83
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	763.98	21.15	190.71	756.34	270	2002.19	101
Potas [mg]	10%	4700	574.59	223.65	711.74	298.48	0	1808.47	38
Wapń [mg]	10%	900	304	29.7	70.54	42.58	0	446.84	50
Fosfor [mg]	10%	580	345.33	201.59	186.59	185.41	0	918.94	159
Magnez [mg]	10%	304.5	53.62	61.65	43.17	80.67	0	239.12	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.58	1.88	2.07	2.62	0	8.17	128
Witamina A [μg]	25%	565	15.68	1.98	62.58	6.37	0	86.63	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.89	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	3.25	0.76	2.81	3.1	0	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.19	0.12	0.21	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.07	0.34	0.1	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.79	0.4	3.17	3.57	0	8.95	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.41	1.19	37.55	3.82	0	51.98	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.12	0.05	0.52	2.1	0.75	5	111

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-09

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%	2000	664.2	160.5	706.4	360.6	130.9	2022.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2797.2	676.8	2969.8	1514.6	548.1	8506.7	101
Białko [g]	10%	100	33.2	5.9	34.9	19.9	14.8	108.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	3.3	24.2	11.7	6.7	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	1.1	7.4	4.7	4.4	22.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.7	10.9	1.8	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.8	2.7	4.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	66.1	0	0	76.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.97	27.93	89.27	47.17	2.7	267.05	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.38	8.13	13.58	2.11	2.02	40.23	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	2.76	4.43	6.61	0	23.43	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.42
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	45.93
Sód [mg]	10%	2000	1427.5	27.45	863.5	868.68	324	3511.14	174
Potas [mg]	10%	4700	673.68	162.63	888.85	310.18	0	2035.35	43
Wapń [mg]	10%	900	292.06	16.38	100.98	41.23	0	450.66	50
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	120.96	304.29	183.61	0	1033.58	178
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	36.18	56.12	64.9	0	254.16	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	1.18	2.37	2.53	0	8.97	141
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	3.45	51.23	7.87	0	77.78	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.89	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.54	2.4	2.29	0	8.06	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.12	0.64	0.21	0	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.04	0.32	0.11	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	0.29	6.89	3.56	0	12.78	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.06	30.74	4.72	0	46.67	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.96	0.07	2.39	2.41	0.89	8.77	195

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	676.3	175.8	713.3	408.3	78.8	2052.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2840.8	739.6	2993.6	1717.5	331.6	8623.4	103
Białko [g]	10%	100	33.1	7	42.8	21	5.5	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	5.3	27	10.9	2.7	67.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	1.2	4	3.3	1.7	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	1.1	12.2	1.9	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.2	7.1	4.4	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	135.8	0	0	461.1	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.46	26.17	78.64	60.83	8.1	266.22	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.35	3.38	15.78	2.61	7.55	42.69	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.95	2.44	8.12	8.65	0	31.18	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	10%	2000	761.22	23.31	315.34	1383.03	54	2536.9	127
Potas [mg]	10%	4700	835.3	155.07	1058.62	438.88	0	2487.88	53
Wapń [mg]	10%	900	337.48	22.9	88.96	44.47	0	493.83	55
Fosfor [mg]	10%	580	613.64	171.67	166.16	231.85	0	1183.34	205
Magnez [mg]	10%	304.5	123.37	56.79	47.03	81.64	0	308.84	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.31	1.41	2.13	3.26	0	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	204.84	0	17.9	13.5	0	236.25	41
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	42
witamina E [mg]	30%	9	3.09	1.41	4.65	2.84	0	12.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.18	0.15	0.29	0	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.05	0.2	0.13	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.92	0.55	4.13	4.92	0	14.54	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.33	0	10.74	8.1	0	25.18	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	0.06	0.87	3.84	0.15	6.34	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2029.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8531.9	101
Białko [g]	10%	100	100.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177.8	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.5	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.06	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	28.62	96
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2639.82	132
Potas [mg]	10%	4700	2176.79	46
Wapń [mg]	10%	900	473.16	53
Fosfor [mg]	10%	580	1094.17	189
Magnez [mg]	10%	304.5	295.8	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.64	151
Witamina A [µg]	25%	565	109.92	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.9	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.13	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.59	147