

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 18-24.11.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (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: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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# 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>7. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [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>1. P#d koktajl z pomarańczą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 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 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%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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 pomidorowo-jaglana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>1. K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kasza bulgur 10%, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.] 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rv jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. 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% 4. Rv ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. K#o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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. Pasztet z soczewicy 80.00g składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20

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 kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 50.00g 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<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 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% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% #placki ziemniaczane 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 3% K# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 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%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-21

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, 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, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% K# sos lubczykowy 100.00g 	<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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

(karoteny.)]		składniki: Woda wodociągowa 85%, Mąka pszenna typ 500 5% , k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-22				
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 kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 70.00g 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% 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 	<ol style="list-style-type: none"> K#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% 	<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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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).] Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7% [składniki: mąka z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

<p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>[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>6. K# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-23

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% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: 	<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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [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"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-24

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (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).] 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.] K#w poledwica soppocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenney 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	635.9	99.6	593.3	467.3	164	1960.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2682.5	420.8	2487.9	1971.5	682.7	8245.5	98
Białko [g]	10%	100	26.7	4.1	28.5	16.8	4.6	80.9	82
Tłuszcz [g]	10%	66	15	1.6	23.8	11.2	11.2	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	1	4.4	2.4	1.3	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.3	9.6	1.5	5.9	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	5.5	3.2	2.8	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	5	13.4	0.2	63.7	93.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.81	17.69	70.05	75.07	11.27	273.92	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.01	15.1	11.88	4.69	0.89	54.6	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.45	7.92	1.01	0.46	13.83	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	31.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	2000	978.22	46.8	165.55	961.83	241.13	2393.55	119
Potas [mg]	10%	4700	450.57	351	809.94	178.35	57.08	1846.95	39
Wapń [mg]	10%	900	285.4	138.29	119.56	35.35	15.93	594.56	66
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	114.49	387.73	70.93	44.71	864.22	149
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	27.9	118.21	23.49	14.79	220.51	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.41	3	0.96	0.59	5.83	91
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	23.5	54.69	8.84	5.15	102.17	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	1.43	1.01	0.3	3.8	37
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.17	5.05	1.7	1.98	10.83	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.07	0.31	0.08	0.01	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.2	0.51	0.13	0.09	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.33	5.56	0.52	0.07	7.14	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	14.1	32.81	4.39	1.33	58.64	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	0.13	0.45	2.67	0.66	5.98	132

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.8	66.9	573.4	489.2	88.9	1972.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3171.2	282.5	2408.9	2062.6	372.1	8297.5	98
Białko [g]	10%	100	32.3	0.5	34.6	17.2	5.4	90.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	0.5	19.5	12.6	4.7	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	0	3.1	2.7	3.1	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	0	9	3.8	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	0.1	4.8	4.3	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	41.9	25.9	0	78.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.19	16.33	68.61	77.32	6.21	275.68	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	13.09	15.43	4.16	6.21	53.48	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.94	2.7	7.59	1.55	0	18.79	62
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.58
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	2000	1045.81	2.7	348.63	829.9	270	2497.06	124
Potas [mg]	10%	4700	582.89	180.9	1374.37	161.86	0	2300.03	48
Wapń [mg]	10%	900	294.22	5.4	74.68	27.66	0	401.97	45
Fosfor [mg]	10%	580	392.98	12.15	228.85	41.34	0	675.32	116
Magnez [mg]	10%	304.5	86.68	4.05	75.17	11.94	0	177.85	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.66	0.4	2.41	0.72	0	6.2	97
Witamina A [μg]	25%	565	11.19	10.35	41.59	24.54	0	87.68	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.5	1.13	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	3.59	0.51	3.49	2.55	0	10.15	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.04	0.25	0.03	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.03	0.24	0.08	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	0.21	5.06	0.35	0	6.7	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.71	6.2	17	4.93	0	34.86	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	0	0.96	2.3	0.75	6.24	138

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	672.9	105	618.2	484.1	146.7	2027	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2834.5	445.2	2586.2	2036	613.9	8516.1	101
Białko [g]	10%	100	32.1	1	16.4	21.6	4.5	75.8	76
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	0.3	30.1	16.8	6.3	71.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	0.1	3.9	3.7	0.6	15.8	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	15.4	5.5	3.2	28	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	0	8.2	5.2	1.8	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	36.9	0	0	174.1	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.54	25.38	73.83	61.87	19.47	279.11	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.71	20.73	4.96	4.71	2.36	45.49	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.66	1.83	7	0.7	3.27	18.47	61
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	12.82
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59
Sód [mg]	10%	2000	1112.32	1.08	207.69	724.39	235.54	2281.04	114
Potas [mg]	10%	4700	403.05	426.6	1001.61	112.45	176.26	2119.98	45
Wapń [mg]	10%	900	280.27	6.48	29.87	12.79	24.69	354.12	39
Fosfor [mg]	10%	580	287.11	21.6	222.24	11.35	64.71	607.02	105
Magnez [mg]	10%	304.5	44.66	35.64	54.86	6.07	30.1	171.34	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	0.43	2.2	0.47	0.57	5.13	80
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	8.1	42	8.1	3.14	66.9	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	1.11	1.01	0	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	1.82	0.22	5.78	3.27	1.42	12.53	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.03	0.18	0.02	0.1	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.1	0.37	0.03	0.03	1.08	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	0.51	5.67	0.31	1.08	7.9	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	4.85	25.2	4.85	1.88	40.14	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0	0.57	2.01	0.65	5.7	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.7	67.3	777.3	370.5	149.8	2010.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2725.8	284.8	3259.2	1558.9	625	8453.8	100
Białko [g]	10%	100	23.7	0.7	41.1	17.9	10.8	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	0.2	31.4	12.1	9.4	66	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	0	5.2	3.3	6.4	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	13.8	3.5	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0.1	7.5	4.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	109.8	55.3	0	175.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.78	16.84	87.78	47.96	5.4	269.77	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.52	11.58	9.97	3.7	5.4	51.19	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.46	2.45	10.58	1.32	0	19.83	65
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.63
Sód [mg]	10%	2000	1079.29	2.34	219.02	596.25	54	1950.91	98
Potas [mg]	10%	4700	455.52	138.06	1047.17	323.77	0	1964.53	42
Wapń [mg]	10%	900	273.88	14.04	138.81	25.9	0	452.64	50
Fosfor [mg]	10%	580	302.68	17.55	253.76	120.58	0	694.57	120
Magnez [mg]	10%	304.5	70.31	9.36	107.54	19.69	0	206.91	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	0.35	3.31	1.15	0	5.87	91
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	5.16	39.18	23.49	0	74.29	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.13	1.78	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	1.87	0.36	4.96	2.11	0	9.31	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.01	0.48	0.07	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.04	0.26	0.14	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.89	0.09	4.7	3.41	0	10.11	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	3.1	23.51	5.93	0	36.41	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	0	0.6	1.65	0.15	4.87	108

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-22

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%	2000	609.2	133.3	664	560.3	113.2	2080.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2569	563.3	2781	2355.8	471.6	8740.9	104
Białko [g]	10%	100	25.6	4.3	27.5	26.7	2.8	87.1	88
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	2.3	29.5	20.2	7.2	74.6	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	1	6.9	3.7	0.6	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	0.3	13.2	2.8	3.9	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.3	6.5	3.3	2	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	72.8	108.7	0	193.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.9	24.2	76.22	68.12	9.53	271.99	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.09	10.92	11.39	2.9	1.84	42.15	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.8	0.93	8.64	0.55	0.92	13.86	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	33.72
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	2000	858.09	27.64	361.31	1262.73	9.79	2519.58	125
Potas [mg]	10%	4700	439.16	51.18	1516.64	109.41	126.87	2243.28	47
Wapń [mg]	10%	900	314.85	7.29	104.25	30.7	18.04	475.14	53
Fosfor [mg]	10%	580	313.93	58.47	316.34	76.49	21.31	786.56	136
Magnez [mg]	10%	304.5	39.06	17.42	98.11	19.53	8.47	182.6	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.85	0.52	3.21	1.17	0.36	6.13	95
Witamina A [µg]	25%	565	7.53	0	70.73	4.15	18.06	100.48	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0	0.8	1.53	0	3.38	33
witamina E [mg]	30%	9	2.36	0.18	4.85	1.71	1.77	10.9	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.05	0.28	0.03	0.02	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.01	0.37	0.18	0.03	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.5	0.11	6.04	0.12	0.19	6.97	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.51	0	41.56	2.49	10.83	59.41	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.07	1	3.5	0.02	6.29	141

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-23

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%	2000	681.7	105	513.1	518.9	88.9	1907.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2875.8	445.2	2150.8	2180.3	372.1	8024.4	95
Białko [g]	10%	100	28.9	1	25.6	15.8	5.4	76.9	77
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	0.3	21.2	18.8	4.7	60.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0.1	5.7	2.9	3.1	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	9.6	1.4	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0	2.9	3.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	51.5	0	0	61.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.55	25.38	58.43	73.2	6.21	272.79	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.9	20.73	11.04	5.85	6.21	64.75	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	1.83	7.21	3.37	0	17.42	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.34
Sód [mg]	10%	2000	1338.58	1.08	219.84	946.98	270	2776.49	139
Potas [mg]	10%	4700	540.75	426.6	569.78	462.43	0	1999.57	43
Wapń [mg]	10%	900	280.18	6.48	37.11	38.48	0	362.26	40
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	21.6	186.15	69.52	0	645.3	111
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	35.64	38.65	28.38	0	179.82	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.43	1.84	1.04	0	5.38	84
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	8.1	10.13	19.18	0	47.24	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.77	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.22	1.47	1.98	0	6.09	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.03	0.41	0.08	0	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.1	0.21	0.09	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.51	5.26	1.27	0	7.85	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.85	6.08	11.51	0	28.34	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.71	0	0.61	2.63	0.75	6.94	154

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-24

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%	2000	741.3	66.9	640.3	448.1	149.8	2046.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.4	282.5	2690.6	1888.2	625	8606.9	101
Białko [g]	10%	100	35.2	0.5	45.9	23.4	10.8	115.9	116
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	0.5	20.6	12.8	9.4	66.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	0	5.4	5.1	6.4	25.4	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	0	7.3	1.4	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0.1	4.3	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	87.7	0	0	413	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101	16.33	72.85	60.07	5.4	255.66	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.99	13.09	14.48	3.73	5.4	50.7	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.9	2.7	10.36	0.7	0	17.66	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.59
Sód [mg]	10%	2000	1206.36	2.7	368.79	1164.51	54	2796.36	139
Potas [mg]	10%	4700	473.86	180.9	1967.47	112.45	0	2734.7	58
Wapń [mg]	10%	900	305.53	5.4	155.27	12.79	0	479	53
Fosfor [mg]	10%	580	389.81	12.15	555.66	11.35	0	968.98	167
Magnez [mg]	10%	304.5	50.92	4.05	124.11	6.04	0	185.13	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.54	0.4	3.83	0.47	0	7.25	113
Witamina A [μg]	25%	565	200.42	10.35	99.71	8.1	0	318.58	56
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	1.02	1.01	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	2.19	0.51	3.68	1.81	0	8.21	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.04	0.4	0.02	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.03	0.62	0.03	0	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.35	0.21	17.84	0.31	0	18.73	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.68	6.2	59.83	4.85	0	74.58	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0	1.02	3.23	0.15	6.99	155

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2000.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8412.2	100
Białko [g]	10%	100	88.7	89
Tłuszcz [g]	10%	66	66	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	271.27	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.77	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	17.12	57
% energii z białka	10%	18	-	16
% energii z tłuszczu	10%	28	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2459.28	123
Potas [mg]	10%	4700	2172.72	46
Wapń [mg]	10%	900	445.67	49
Fosfor [mg]	10%	580	748.85	129
Magnez [mg]	10%	304.5	189.17	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.97	93
Witamina A [µg]	25%	565	113.91	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	9.72	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.34	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.48	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.14	136