

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 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: 49%, białka: 21%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18

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 gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] 5. P# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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. P#d koktajl z pomarańczą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<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 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% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 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% 6. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 	<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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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. 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] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, Jaja gotowane IZZ 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%

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

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) 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# 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% 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# 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 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa 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% 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% Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i sonecznika 150.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Sonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% K#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 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% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]

(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
---	--	--	--	--

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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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)] 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).] K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt z nasionami 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa 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% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# sos warzywny z kurczakiem 275.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 27% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 18%, Woda wodociągowa 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 4% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kwaszony 80.00g 	<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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta 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
<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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w 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>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</p>	<p>1. K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19%</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 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%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. 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%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>7. K# sos lubczykowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

(karoteny.)]		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 płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 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# 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#d jogurt z płatkami owsianymi i słońcem 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% Rw jabłko 40.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki 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% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ser Hit Ryki 6% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: 	<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 120.00g 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 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%

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 jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

6. **K# sos pieczarkowy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, **k# Smietana 12%** **Krasnystaw 7%** [składniki: **śmietanka**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], **Masło ekstra 7%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: 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. Ser hit ryki 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) –</p>	<p>1. #morele suszone 20.00g [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki]</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 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%</p> <p>3. 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%,</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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>substancja konserwująca.]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# 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>Koncentrat pomidorowy 30% 2%, 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>4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p>	<p>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], 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) 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] 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 100.00g składniki: Jabłko 100% K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<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] Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# 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% K#w polędwica sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] 	<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), 2024-11-18

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	735.3	99.6	568.7	434.9	164	2002.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3094.9	420.8	2382.4	1830.7	682.7	8411.7	100
Białko [g]	10%	100	40.9	4.1	27.3	20.3	4.6	97.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	1.6	23.9	10.4	11.2	67	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.6	1	4.4	2.9	1.3	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	0.3	9.6	1.9	5.9	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0	5.6	4.5	2.8	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	5	13.4	0	63.7	92.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.13	17.69	65.55	69.63	11.27	268.3	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.79	15.1	12.01	2.02	0.89	46.84	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.28	1.45	9.33	9.49	0.46	32.05	108
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.13
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	50.22
Sód [mg]	10%	2000	1050.76	46.8	165.7	1318.68	241.13	2823.08	141
Potas [mg]	10%	4700	742.44	351	781.65	406.93	57.08	2339.12	50
Wapń [mg]	10%	900	294.22	138.29	123.01	51.13	15.93	622.61	70
Fosfor [mg]	10%	580	440.74	114.49	365.86	265.51	44.71	1231.33	213
Magnez [mg]	10%	304.5	109.01	27.9	130.23	92.8	14.79	374.75	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.54	0.41	2.79	3.52	0.59	10.87	170
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	23.5	54.07	7.87	5.15	105.82	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	1.14	1.01	0.3	3.5	34
witamina E [mg]	30%	9	2.92	0.17	5.13	2.6	1.98	12.81	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.07	0.39	0.31	0.01	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.2	0.42	0.14	0.09	1.34	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.25	0.33	5.99	5.26	0.07	16.91	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	14.1	32.44	4.72	1.33	61.74	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.13	0.46	3.66	0.66	7.05	156

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	749.2	108.3	538.2	496.9	88.9	1981.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.9	458.5	2262.2	2089.6	372.1	8330.5	98
Białko [g]	10%	100	32.6	10.9	32.9	20.6	5.4	102.5	103
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	0.8	17.7	13.6	4.7	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	0.1	2.5	3	3.1	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	0.2	6.6	4.3	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	0.3	6.7	5.7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	95.2	25.9	0	131.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.48	15	64.86	78.2	6.21	269.77	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	7.76	13.17	2.94	6.21	45.96	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.57	1.52	6.36	10.53	0	29.99	100
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	24.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	47.66
Sód [mg]	10%	2000	940.33	33.75	401.89	983.8	270	2629.79	132
Potas [mg]	10%	4700	715.82	94.41	1136.07	498.73	0	2445.05	52
Wapń [mg]	10%	900	306.1	6.66	72.89	64.38	0	450.04	50
Fosfor [mg]	10%	580	449.68	43.02	437.52	294.96	0	1225.18	211
Magnez [mg]	10%	304.5	106.48	12.96	114.2	98.7	0	332.36	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.47	0.48	2.65	3.85	0	10.46	163
Witamina A [μg]	25%	565	16.59	3.45	36.87	27.69	0	84.61	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.56	1.13	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	4	0.29	4.94	3.56	0	12.81	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.05	0.3	0.33	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.02	0.32	0.19	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.29	0.14	7.61	5.5	0	15.56	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.95	2.06	5.6	6.82	0	24.45	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.09	1.11	2.73	0.75	6.57	146

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	646.7	204.7	544.9	504.5	146.7	2047.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2721.4	854.8	2297.2	2118.4	613.9	8605.8	101
Białko [g]	10%	100	30.2	10.1	33.9	22.4	4.5	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	11.7	13.7	16.9	6.3	66.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	2.7	2.6	3.7	0.6	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.4	5.7	6	3.2	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.2	3.2	6.7	1.8	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	67.2	0	0	204.5	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.89	15.47	72.69	70.6	19.47	275.14	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.42	6.39	7.7	3.81	2.36	33.7	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.16	1.6	2.77	9.81	3.27	27.62	92
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.58
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	47.7
Sód [mg]	10%	2000	1326.34	45.66	679.09	651.31	235.54	2937.96	147
Potas [mg]	10%	4700	503.04	187.88	815.29	477.58	176.26	2160.07	46
Wapń [mg]	10%	900	293.77	21.26	40.22	48.43	24.69	428.39	47
Fosfor [mg]	10%	580	344.89	227.07	342.22	264.61	64.71	1243.52	214
Magnez [mg]	10%	304.5	70.76	99.73	88.66	92.83	30.1	382.1	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.23	2.2	1.84	3.65	0.57	10.52	164
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	0	18.65	13.5	3.14	43.4	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.66	1.01	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	2.06	4.33	2.06	4.42	1.42	14.32	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.16	0.15	0.32	0.1	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.06	0.31	0.14	0.03	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	0.88	13.47	5.6	1.08	22.47	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	0	6.51	8.1	1.88	21.36	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.68	0.12	1.88	1.8	0.65	7.34	164

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	690.7	141.6	906.5	360.3	78.8	2178.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2908.3	597.3	3809.1	1515.6	331.6	9162.2	109
Białko [g]	10%	100	34.7	5.2	47.3	12.1	5.5	105	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	2.9	31.3	8.9	2.7	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	0.9	5	2.4	1.7	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	0.7	13.7	2.5	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	0.8	7.4	4.3	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	109.8	61.7	0	181.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.62	24.62	113.43	62.13	8.1	310.92	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.12	4.44	13.43	4.71	7.55	44.27	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.96	2.29	9.09	8.85	0	30.2	101
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	2000	1307.35	19.74	203.69	561.31	54	2146.11	107
Potas [mg]	10%	4700	560.19	126.5	1002.64	815.65	0	2505	53
Wapń [mg]	10%	900	286.84	17.21	131.49	61.42	0	496.98	56
Fosfor [mg]	10%	580	359.74	124.31	211	275.47	0	970.53	166
Magnez [mg]	10%	304.5	90.11	37.63	88.04	93.6	0	309.39	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	1.14	3.02	3.48	0	9.46	147
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	0.74	39.18	26.72	0	76.26	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.13	1.31	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.13	0.44	4.87	2.95	0	10.41	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.11	0.41	0.3	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.04	0.25	0.23	0	0.95	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	0.24	3.94	5.15	0	12.32	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	0.44	23.51	15.32	0	45.04	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.05	0.56	1.55	0.15	5.36	119

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	713.8	193.7	597.1	424.7	113.2	2042.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.2	815	2510	1779.8	471.6	8580.8	103
Białko [g]	10%	100	36.7	7.2	39.5	20.9	2.8	107.2	108
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	5.4	19.8	17.7	7.2	70.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	1.3	6.6	3.9	0.6	21.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	1.2	6.7	6.6	3.9	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	2.2	3.2	6.6	2	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.6	0	0	45.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.08	30.53	68.35	48.53	9.53	258.04	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.31	6.87	10.47	2.74	1.84	37.26	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.17	3.16	6.42	6.61	0.92	26.29	88
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.23
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	46.42
Sód [mg]	10%	2000	1035.91	24.03	398.52	770.91	9.79	2239.18	112
Potas [mg]	10%	4700	466.59	203.31	741.67	298.48	126.87	1836.94	39
Wapń [mg]	10%	900	275.32	24.34	74.67	42.59	18.04	434.98	49
Fosfor [mg]	10%	580	269.74	174.91	174.03	185.41	21.31	825.42	143
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	57.87	54.24	80.68	8.47	251.79	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	1.52	2	2.62	0.36	7.85	123
Witamina A [µg]	25%	565	9.6	2.76	50.29	6.37	18.06	87.09	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.62	1.01	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	1.94	1.55	2.55	3.98	1.77	11.8	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.19	0.13	0.21	0.02	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.06	0.22	0.1	0.03	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	0.61	3.68	3.57	0.19	9.44	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	1.65	29.3	3.82	10.83	51.37	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	0.06	1.1	2.14	0.02	5.59	125

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	679.7	192.3	513.1	435.7	88.9	1909.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.1	811.4	2150.8	1824.8	372.1	8020.4	96
Białko [g]	10%	100	33.4	6.7	25.6	13	5.4	84.3	84
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	3.4	21.2	18	4.7	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	1.1	5.7	2.8	3.1	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.8	9.6	1.8	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.8	2.9	4.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	51.5	0	0	61.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.28	35.48	58.43	60.12	6.21	260.54	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	9.33	11.04	4.58	6.21	45.74	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	3.71	7.21	9.47	0	30.03	100
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.47
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	49.52
Sód [mg]	10%	2000	1314.1	27.45	219.84	674.64	270	2506.04	126
Potas [mg]	10%	4700	673.68	402.21	569.78	702.55	0	2348.23	50
Wapń [mg]	10%	900	292.06	39.6	37.11	65.3	0	434.08	47
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	139.77	186.15	241.24	0	991.89	171
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	42.39	38.65	87.24	0	265.23	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	1.7	1.84	3.18	0	9.6	151
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	4.75	10.13	22.33	0	52.44	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.77	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.8	1.47	2.68	0	7.78	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.13	0.41	0.28	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.09	0.21	0.17	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	1.04	5.26	4.73	0	13.07	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.85	6.08	13.4	0	31.46	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.07	0.61	1.87	0.75	6.26	139

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	612.4	97.2	739.4	467.2	78.8	1995.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2570.9	409.5	3108.9	1963.9	331.6	8385	100
Białko [g]	10%	100	30.9	4	46.8	21.4	5.5	108.7	109
Tłuszcz [g]	10%	66	21.4	2.1	21.2	13.5	2.7	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	1.2	5.4	3.2	1.7	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	0	7.5	4.2	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	4.7	5.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	85.9	0.5	0	411.7	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.92	16.29	97.23	69.81	8.1	270.35	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.14	13.77	11.94	3.78	7.55	49.2	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10	1.8	14.15	9.85	0	35.81	119
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.87
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	2000	957.42	37.8	349.74	970.19	54	2369.16	119
Potas [mg]	10%	4700	709.3	120.6	1456.72	508.71	0	2795.34	60
Wapń [mg]	10%	900	332.89	3.6	130.63	74.58	0	541.72	60
Fosfor [mg]	10%	580	562.25	8.1	611.11	328.35	0	1509.82	260
Magnez [mg]	10%	304.5	116.08	2.7	162.82	95.39	0	377	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.72	0.27	4.05	3.75	0	12.8	200
Witamina A [μg]	25%	565	202.97	6.9	82.61	13.88	0	306.37	54
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	1.02	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	2.87	0.34	3.98	3.75	0	10.96	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.02	0.56	0.33	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.02	0.53	0.26	0	1.7	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	0.14	18.86	5.65	0	28.48	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	4.13	49.57	8.33	0	67.25	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.1	0.97	2.69	0.15	5.92	131

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2022.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8499.5	101
Białko [g]	10%	100	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.29	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.28	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.29	101
% energii z białka	10%	21	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	49	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2521.62	126
Potas [mg]	10%	4700	2347.11	50
Wapń [mg]	10%	900	486.97	54
Fosfor [mg]	10%	580	1142.53	197
Magnez [mg]	10%	304.5	327.52	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.22	160
Witamina A [µg]	25%	565	108	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	11.55	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.89	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.24	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.3	140