

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 9-15.12.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; 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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, poliryconooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>4. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>6. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> K# koktajl wieloowocowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o schab duszony w lubczyku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Lubczyk świeży 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki 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% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z kiełbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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 z ziemniakiem + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta jajeczna z warzywami 80.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z</p>

<p>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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. #k ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczaan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, kszantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>
--	--	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# 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 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 70.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 pieczone 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# zupa jarzynowa zabiela na jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] K# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Jaja gotowane iżż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] K#w 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

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% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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 tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# 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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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 naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.8	81.8	686.7	423.9	95.3	2051.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.3	345.8	2873.9	1790.5	400	8631.7	102
Białko [g]	10%	100	32.3	1.3	33.4	19.8	5.9	92.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	0.6	33.7	8.8	4	65.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	0.1	8.3	2.6	2.4	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	0	16.6	1.4	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	0	5.2	3.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	74.9	0	0	90.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.44	18.64	64.61	66.47	8.77	276.95	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.88	6.79	8.93	2.39	8.77	45.79	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	2.18	4.74	0.54	0	10.69	36
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.15
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.5
Sód [mg]	10%	2000	1003.64	6.26	220.63	1234.89	97.2	2562.63	128
Potas [mg]	10%	4700	618.4	150.49	799.81	135.13	0	1703.85	36
Wapń [mg]	10%	880	419.69	19.45	83.85	11.98	162	696.99	79
Fosfor [mg]	10%	580	410.44	16.07	299.91	17.29	0	743.72	129
Magnez [mg]	10%	304.5	51.44	5.57	57.41	13.33	0	127.77	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.14	0.41	2.75	0.36	0	4.68	73
Witamina A [μg]	25%	565	13.32	6.34	59.94	4.05	0	83.66	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0	1.02	1.01	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	2.93	0.43	3.72	1.51	0	8.6	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.02	0.68	0.03	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.04	0.39	0.01	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	0.21	6.95	0.2	0	8.23	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.99	3.8	35.96	2.42	0	50.19	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	0.01	0.61	3.43	0.27	6.4	142

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	704.3	85	733.5	386	149.2	2058.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2969.6	359.9	3104.4	1628.5	625.2	8687.8	102
Białko [g]	10%	100	28.5	2.5	32	12.5	5.2	80.9	82
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	1	7.6	8.4	6.5	40.7	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	0.6	2.6	2.4	0.6	12.8	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.2	0.6	2.2	3.2	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0	0.6	3.3	1.9	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	9.6	61.7	0	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.81	16.59	137.81	66.38	18.42	351.03	148
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.58	13.14	14.91	4.31	2.21	56.18	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	0.68	7.3	2.86	2.16	17.97	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	65.08
Sód [mg]	10%	2000	940.06	40.9	162.73	569.68	234.53	1947.93	97
Potas [mg]	10%	4700	580.71	236.11	694.65	574	168.16	2253.65	48
Wapń [mg]	10%	880	276.13	67.22	86.04	38.92	20.24	488.57	55
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	60.47	163.2	109.15	62.69	763.55	131
Magnez [mg]	10%	304.5	76.88	19.84	53.85	42.48	28.08	221.15	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	0.21	2.28	1.4	1.28	7.2	112
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	3.48	52.83	19.15	3.14	90.69	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.19	1.31	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.1	1.51	1.9	1.33	7.42	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.03	0.18	0.11	0.15	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.12	0.21	0.15	0.09	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	0.24	2.68	1.45	0.62	6.01	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	2.09	31.69	10.77	1.88	53.7	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.11	0.45	1.58	0.65	4.86	108

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

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	720.5	105	630.1	475.3	149.8	2080.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3039.1	445.2	2652.2	2005.9	625	8767.5	104
Białko [g]	10%	100	31.6	1	36.8	15.9	10.8	96.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	0.3	17.4	11.1	9.4	54.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	0.1	2.9	3	6.4	17.9	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	8.3	3.2	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	0	4.6	3.6	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.8	0	77.1	84.5	0	213.5	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116	25.38	85.53	78.16	5.4	310.48	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.74	20.73	19.31	3.86	5.4	63.05	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.5	1.83	8.12	0.57	0	17.04	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.07
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.48
Sód [mg]	10%	2000	948.01	1.08	219.82	712.95	54	1935.87	97
Potas [mg]	10%	4700	564.62	426.6	2535.11	171.98	0	3698.33	79
Wapń [mg]	10%	880	272.4	6.48	105.71	24.15	0	408.75	47
Fosfor [mg]	10%	580	293.65	21.6	531.95	66.79	0	914	159
Magnez [mg]	10%	304.5	41.15	35.64	144.69	16.51	0	238.01	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	0.43	5.14	0.93	0	7.78	122
Witamina A [µg]	25%	565	12.01	8.1	50	4.35	0	74.48	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0	0.56	1.42	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	9	2.16	0.22	2.95	1.88	0	7.23	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.36	0.04	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.1	0.45	0.13	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	0.51	12.16	0.22	0	15.73	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.2	4.85	30	2.61	0	44.68	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.63	0	0.61	1.98	0.15	4.83	108

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

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	606.5	66.9	630.6	492	185.4	1981.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2559.7	282.5	2658.9	2074.6	776.7	8352.6	99
Białko [g]	10%	100	30	0.5	41.8	16.3	11.5	100.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	0.5	13.8	12.6	8.9	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	0	4	3.8	0.8	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	3.7	1.5	4.9	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.1	2.7	3.1	2.5	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	0	127.8	0.1	24	163.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	93.11	16.33	88.6	78.81	15.07	291.94	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.24	13.09	13.87	4.47	1.79	47.49	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.8	2.7	7.78	1.35	0.83	15.48	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.66
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.77
Sód [mg]	10%	2000	1207.27	2.7	265.1	761.08	34.19	2270.35	113
Potas [mg]	10%	4700	499.17	180.9	855.09	217.21	351.96	2104.34	45
Wapń [mg]	10%	880	310.51	5.4	47.99	24.55	11.45	399.91	45
Fosfor [mg]	10%	580	317.08	12.15	90.83	39.12	152.7	611.89	106
Magnez [mg]	10%	304.5	45.83	4.05	31.05	9.71	29.31	119.97	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	0.4	1.29	0.54	0.62	3.66	57
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	10.35	8.14	11.05	4.27	39.75	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.28	1.01	0	2.35	23
witamina E [mg]	30%	9	1.61	0.51	1.22	2.05	1.8	7.21	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.04	0.1	0.04	0.04	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.03	0.1	0.07	0.08	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	0.21	2.15	0.6	2.57	6.14	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	6.2	4.88	6.63	2.56	23.85	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0	0.73	2.11	0.09	5.67	126

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

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	790.2	134.4	469.5	491	88.9	1974.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.4	568.8	1984.2	2072.7	372.1	8334.4	99
Białko [g]	10%	100	31.9	5.4	30	18.9	5.4	91.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	1.9	7.8	11	4.7	41.9	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	0.9	1.2	2.4	3.1	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0.3	3.4	3.6	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	1.9	4.2	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	4.4	20.2	0.6	0	35.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.47	23.94	71.28	79.15	6.21	311.06	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.87	10.14	8.9	4.66	6.21	51.79	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.33	0.49	3.23	0.57	0	7.63	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.02
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	2000	1127.26	40.61	96.38	677.11	270	2211.38	111
Potas [mg]	10%	4700	484.23	240.06	373.3	170.55	0	1268.15	27
Wapń [mg]	10%	880	260.29	107.41	81.68	43.78	0	493.18	56
Fosfor [mg]	10%	580	260.74	91.27	106.02	93.92	0	551.96	95
Magnez [mg]	10%	304.5	35.12	20.25	33.65	16.7	0	105.73	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.89	0.2	1.89	0.46	0	3.46	54
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	2.93	16.36	5.11	0	36.49	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.02	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.15	0.09	1.2	2.28	0	5.74	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.1	0.04	0	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.16	0.15	0.16	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	0.22	2.31	0.27	0	3.79	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	1.76	9.82	3.06	0	21.89	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.11	0.26	1.88	0.75	5.52	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

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	706.4	66.9	652.6	488.8	78.8	1993.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2975	282.5	2757	2065.2	331.6	8411.5	99
Białko [g]	10%	100	29.9	0.5	28.4	23.8	5.5	88.3	89
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	0.5	13	9.6	2.7	45.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	0	5.4	2.8	1.7	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	0	3.5	1.4	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	0.1	0.9	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	0	157.1	0	0	168.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.7	16.33	106.03	76.9	8.1	312.07	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.3	13.09	11.31	2.58	7.55	48.85	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.09	2.7	1.23	0.54	0	9.57	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.15
Sód [mg]	10%	2000	845.53	2.7	132.31	1431.45	54	2466	124
Potas [mg]	10%	4700	590.61	180.9	422.48	135.13	0	1329.14	29
Wapń [mg]	10%	880	319.5	5.4	39.09	11.98	0	375.99	42
Fosfor [mg]	10%	580	457.95	12.15	159.02	17.29	0	646.42	111
Magnez [mg]	10%	304.5	81.94	4.05	28.6	13.33	0	127.92	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	0.4	2.06	0.36	0	5.08	79
Witamina A [μg]	25%	565	12.93	10.35	6.05	4.05	0	33.38	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	1.04	1.01	0	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	3.54	0.51	0.5	1.51	0	6.07	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.04	0.09	0.03	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.03	0.26	0.01	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.89	0.21	2.63	0.2	0	3.95	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.76	6.2	3.63	2.42	0	20.03	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0	0.36	3.97	0.15	6.16	137

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

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	656	105	634.3	525.2	78.8	1999.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2767.5	445.2	2682.3	2216.4	331.6	8443.3	100
Białko [g]	10%	100	32.7	1	48.9	25.3	5.5	113.6	114
Tłuszcz [g]	10%	66	15	0.3	7.4	12.6	2.7	38.1	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	0.1	1.8	5.2	1.7	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	0	2.1	1.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	0	1.5	3.1	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	0	106.8	0	0	233.8	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.45	25.38	97.4	77.79	8.1	308.13	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.94	20.73	15.84	3.6	7.55	61.68	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.99	1.83	8.92	0.54	0	15.3	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.26
Sód [mg]	10%	2000	1084.42	1.08	304.23	1103.85	54	2547.58	127
Potas [mg]	10%	4700	488.56	426.6	1335.36	135.13	0	2385.66	50
Wapń [mg]	10%	880	276.74	6.48	109.66	11.98	0	404.88	45
Fosfor [mg]	10%	580	279.61	21.6	479.2	17.29	0	797.71	138
Magnez [mg]	10%	304.5	34.59	35.64	94.52	13.33	0	178.1	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	0.43	2.73	0.36	0	4.88	77
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	8.1	16.07	4.05	0	40.3	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0	0.67	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	2.23	0.22	1.65	1.51	0	5.62	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.26	0.03	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.1	0.39	0.01	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.72	0.51	19.06	0.2	0	20.5	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	4.85	9.64	2.42	0	24.18	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0	0.84	3.06	0.15	6.36	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2020	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8518.4	101
Białko [g]	10%	100	94.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	47.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	308.81	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	53.55	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.38	45
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	56	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2277.39	114
Potas [mg]	10%	4700	2106.16	45
Wapń [mg]	10%	880	466.89	53
Fosfor [mg]	10%	580	718.46	124
Magnez [mg]	10%	304.5	159.81	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.25	82
Witamina A [μg]	25%	565	56.96	10
Witamina D [μg]	10%	10	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	6.84	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.19	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.07	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.69	126