

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 16-22.12.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
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: pomidor, sałata 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 	<ol style="list-style-type: none"> K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 	<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: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% 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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 150.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, k# Ser twarogowy chudy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

<p>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#w łopatką konserwowa 50.00g [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>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>4. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>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>6. K# ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz</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 kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>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>pietruska, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%. Sól biała 0%</p> <p>3. 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>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 180.00g 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%</p>	<p>smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w 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]</p> <p>6. K#w polędwica 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, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 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)] 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"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na rosole 250.00g 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% 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% 	<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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z 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 biały z wędliną i dodatkami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż biały 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, 2024-12-19

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 białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 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#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] K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 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"> 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 jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 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] K#o udko kurczaka gotowane 180.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 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 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, 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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 manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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# 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 jogodeser szarlotkowy 200.00g 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 brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 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% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g składniki: Dorsz mrożony 79%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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% 	<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# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g 	<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%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata 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# 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: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 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 	<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 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#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g 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%, 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 	<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# sałatka ziemniaczana z wędliną (niskotłuszczowa) 150.00g składniki: Ziemiaki 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 E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 10% [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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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 orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe 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).]	<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 250.00g 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 gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna typ 550 2%, k# Masło extra 2%, Koper ogrodowy 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]Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]K# 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%	<ol style="list-style-type: none">K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

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	617.1	128.4	697.4	572.5	109.4	2125.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2605	542.2	2920.2	2419.5	459	8946	106
Białko [g]	10%	110	24.8	5.5	34.1	34.2	4.9	103.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	2.5	31.1	10.6	4.1	61.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	1.6	3.4	2.5	0.3	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	15.9	1.7	2.1	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	8.7	3.3	1.3	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	66.1	2	0.2	79.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	101.11	21.29	75.27	85.46	14	297.16	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.01	18.23	14.31	6.13	2.91	62.62	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.02	10.17	1.14	1.89	17.2	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.7
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	2000	1262.62	48.6	270.64	837.27	33.65	2452.81	123
Potas [mg]	10%	4700	450.57	237	944.35	298.5	237.56	2167.99	46
Wapń [mg]	10%	900	285.4	3.6	89.18	121.75	33.2	533.14	60
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	12	355.75	289.36	88.59	992.04	170
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	19.8	69.62	35.37	29.83	190.74	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.23	2.33	1.2	1.06	5.68	90
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	4.5	8.35	9.07	5.47	37.37	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.27	1.05	0	2.36	24
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.12	6.39	1.69	0.92	11.06	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.2	0.11	0.13	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.05	0.27	0.55	0.14	1.42	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.28	12.94	0.75	0.61	15.24	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	2.7	5.01	4.53	3.28	21.51	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.13	0.75	2.32	0.09	6.13	137

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

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	732.1	66.9	648.3	473.1	88.9	2009.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3085.3	282.5	2726.1	1998.3	372.1	8464.5	100
Białko [g]	10%	110	37.8	0.5	39	20.4	5.4	103.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	19	0.5	19.8	9.7	4.7	53.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	0	2.8	3	3.1	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	9.8	1.4	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.1	5.1	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	124.8	0	0	135.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	104.79	16.33	82.63	76.2	6.21	286.18	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.33	13.09	15.39	2.47	6.21	51.51	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	2.7	8.62	0.54	0	16.81	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.17
Sód [mg]	10%	2000	1382.86	2.7	421.16	1291.05	270	3367.78	169
Potas [mg]	10%	4700	580.71	180.9	2111.57	135.13	0	3008.32	64
Wapń [mg]	10%	900	276.13	5.4	87.43	11.98	0	380.95	43
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	12.15	547.77	17.29	0	945.24	162
Magnez [mg]	10%	304.5	76.88	4.05	126.92	13.33	0	221.19	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	0.4	3.41	0.36	0	6.2	96
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	10.35	71.67	4.05	0	98.14	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.62	1.01	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.51	3.59	1.51	0	8.18	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.32	0.03	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.03	0.47	0.01	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	0.21	11.05	0.2	0	12.47	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	6.2	20.13	2.42	0	36.01	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.84	0	1.16	3.58	0.75	8.41	187

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

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	657.4	192	451	546.1	197.9	2044.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2770.8	814.7	1900	2300.4	829.6	8615.8	103
Białko [g]	10%	110	29.9	17.2	30.1	22.6	5.9	105.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	0.3	13	16.1	8.1	53.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	0.1	2.3	3.7	0.7	12.4	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	0	5.7	5.5	4.2	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	0	3.1	5.2	2.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	66.6	0	0	203.9	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	100.78	30.91	53.79	77.85	26.53	289.88	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.98	26.27	9.45	3.39	2.98	55.09	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.79	1.83	0.99	0.7	2.66	11.99	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.4
Sód [mg]	10%	2000	1085.32	55.08	163.07	665.35	312.98	2281.82	114
Potas [mg]	10%	4700	443.82	426.6	537.87	112.45	194.78	1715.54	35
Wapń [mg]	10%	900	279.46	6.48	23.64	12.79	26.99	349.37	39
Fosfor [mg]	10%	580	288.46	21.6	277.33	11.35	55.24	653.99	114
Magnez [mg]	10%	304.5	38.99	35.64	48.66	6.07	13.95	143.33	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	0.43	1.19	0.47	0.63	4.18	66
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	8.1	4.7	8.1	4.19	31.77	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.28	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	1.84	0.22	2.04	3.27	1.82	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.03	0.12	0.02	0.04	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.1	0.18	0.03	0.03	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	0.51	12.08	0.31	0.46	13.74	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	4.85	2.82	4.85	2.51	19.06	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	0.15	0.45	1.84	0.86	5.7	126

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

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	681.4	81.8	710.3	457.2	149.8	2080.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2876.2	345.8	2984.3	1930.7	625	8762.2	104
Białko [g]	10%	110	31.3	1.3	46.8	14.8	10.8	105.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	0.6	25.3	8.8	9.4	58.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	0.1	4	2.5	6.4	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	0	10.8	2.2	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	6.6	3.3	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	151.1	61.7	0	223.2	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	107.95	18.64	76.64	81.04	5.4	289.68	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.77	6.79	10.91	4.44	5.4	41.32	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.33	2.18	5.93	2.86	0	14.31	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.61
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.74
Sód [mg]	10%	2000	1231.3	6.26	248.59	691.72	54	2231.89	112
Potas [mg]	10%	4700	484.23	150.49	1693.28	574	0	2902.02	61
Wapń [mg]	10%	900	260.29	19.45	100.36	38.92	0	419.04	46
Fosfor [mg]	10%	580	260.74	16.07	207.32	109.15	0	593.29	103
Magnez [mg]	10%	304.5	35.12	5.57	72.49	42.48	0	155.67	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.89	0.41	2.52	1.4	0	5.23	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	6.34	32.75	19.15	0	70.32	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.29	1.31	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.15	0.43	4.01	1.9	0	8.5	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.02	0.23	0.11	0	0.49	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.04	0.26	0.15	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.98	0.21	4.74	1.45	0	7.4	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	3.8	19.65	10.77	0	41.48	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.01	0.69	1.92	0.15	5.57	123

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

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	677.5	177.7	614.1	449.9	113.2	2032.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2855	751.1	2575.2	1897.7	471.6	8550.8	102
Białko [g]	10%	110	34.3	5.8	33.8	25.4	2.8	102.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	3	23.7	11.4	7.2	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.6	1.3	2.8	3.1	0.6	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.4	12.1	3.6	3.9	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.5	6.6	3.7	2	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	21.4	105.7	0	138.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.13	32.27	71.5	61.51	9.53	269.97	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.38	14.56	14.08	11.09	1.84	56.97	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.91	1.24	10.41	0.58	0.92	16.08	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.14
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.24
Sód [mg]	10%	2000	1119.7	36.86	197.89	581.92	9.79	1946.19	97
Potas [mg]	10%	4700	490.53	68.24	1801.32	181.19	126.87	2668.17	56
Wapń [mg]	10%	900	281.35	9.72	118.58	27.19	18.04	454.89	50
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	77.96	317.31	79.17	21.31	742.11	128
Magnez [mg]	10%	304.5	35.84	23.22	102.91	17.31	8.47	187.77	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	0.7	3.28	1.08	0.36	6.22	97
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	0	67.16	4.43	18.06	101.88	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.52	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	2.08	0.25	5.38	1.97	1.77	11.47	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.07	0.33	0.05	0.02	0.6	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.02	0.32	0.17	0.03	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.84	0.14	6.68	0.22	0.19	8.09	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	0	40.29	2.66	10.83	61.13	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.1	0.54	1.61	0.02	4.86	108

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

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	685.1	105	637.9	494.4	86.9	2009.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	445.2	2666.2	2089.6	369.4	8460.9	100
Białko [g]	10%	110	28.8	1	32.2	17.3	16.2	95.7	87
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	0.3	33.3	8	0	56.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0.1	9	2.3	0	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	15.9	1.4	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0	4.7	3.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	0	0	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	110.98	25.38	55.83	89.76	5.53	287.5	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.58	20.73	14.32	5.66	5.53	66.84	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	1.83	7.04	3.4	0	17.29	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.86
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	1.08	327.09	861.21	54	2549.58	127
Potas [mg]	10%	4700	540.75	426.6	762.7	527.5	0	2257.55	48
Wapń [mg]	10%	900	280.18	6.48	52.74	36.05	0	375.46	42
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	21.6	264.58	74.92	0	729.13	126
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	35.64	52.23	35.67	0	200.7	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.43	2.43	1.01	0	5.95	93
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	8.1	14.49	18.5	0	50.92	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	1.03	1.01	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.22	2.45	1.9	0	6.99	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.03	0.68	0.1	0	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.1	0.33	0.07	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.51	7.38	1.37	0	10.07	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.85	8.69	11.1	0	30.55	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0	0.9	2.39	0.15	6.37	142

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

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	714.8	66.9	607	483.2	149.8	2021.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3013.9	282.5	2558.7	2039.1	625	8519.4	100
Białko [g]	10%	110	32.4	0.5	44	17.8	10.8	105.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	0.5	12.7	11.6	9.4	51.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	0	5.2	2.7	6.4	20.7	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	0	2.3	3.7	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	0.1	1.6	4.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	90.4	0.5	0	334.7	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	108.75	16.33	84.39	77.21	5.4	292.1	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.4	13.09	17.01	3.69	5.4	52.61	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.99	2.7	10.54	0.69	0	17.93	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.32
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.88
Sód [mg]	10%	2000	834.16	2.7	279.09	682.91	54	1852.87	93
Potas [mg]	10%	4700	484.25	180.9	2153.34	183.54	0	3002.05	64
Wapń [mg]	10%	900	293.82	5.4	220.03	34.89	0	554.16	62
Fosfor [mg]	10%	580	350.06	12.15	602.23	75.09	0	1039.54	179
Magnez [mg]	10%	304.5	42.8	4.05	137.37	8.36	0	192.59	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.12	0.4	3.99	0.51	0	7.03	109
Witamina A [µg]	25%	565	6.67	10.35	103.63	10.73	0	131.39	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	0	0.68	1.02	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	1.99	0.51	1.86	2.76	0	7.13	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.04	0.44	0.04	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.03	0.62	0.14	0	1.5	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.39	0.21	17.6	0.56	0	18.77	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	6.2	62.17	6.44	0	78.83	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0	0.77	1.89	0.15	4.63	103

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2046.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8617.1	102
Białko [g]	10%	110	103.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	57.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.4	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	287.49	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	55.28	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.94	53
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2383.28	119
Potas [mg]	10%	4700	2531.66	53
Wapń [mg]	10%	900	438.15	49
Fosfor [mg]	10%	580	813.62	140
Magnez [mg]	10%	304.5	184.57	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.78	90
Witamina A [µg]	25%	565	74.54	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	8.93	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.25	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.22	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.95	132