

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 23-29.12.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z 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, 	<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 grysikowa na rosolo 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% K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat 	<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, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza orkiszowa S 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%

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w łopatką 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>8. K# twarożek z koperkiem 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. 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>5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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# pasta drobiowa pietruszkowa 60.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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)] 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# 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] 	<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# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 130.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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] 	<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).] Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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% 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"> 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# 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 catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<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 ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

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 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 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 (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka 200.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g 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] 	<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#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] Jaja gotowane iż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, białek 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>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27				
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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 50.00g [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# 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"> 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Jaja gotowane w koszulce 50.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<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# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IZZ 54%, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g 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>7. K# pasta serowa z brokulem 70.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. R w mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</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, pietruszka, seler], Ziemiaki 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. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. K# gulasz z indykiem 235.00g składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</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#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# 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>Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszena typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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>6. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

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% 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 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"> 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# 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 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] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	128.4	665.1	493	140.3	2087.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2782	542.2	2797.5	2079.1	586.5	8787.5	104
Białko [g]	10%	100	30.6	5.5	28.8	18.5	5.7	89.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	18	2.5	21.5	12.5	6.4	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	1.6	2.6	3	0.6	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	11.1	4	3.1	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0	5.9	4.4	1.6	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	0	78.2	23.1	0	113.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.29	21.29	91.49	77.09	16.58	301.76	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	18.23	15.66	3.2	2.73	55.14	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	1.02	5.06	1.25	3.38	13.69	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.91
Sód [mg]	10%	2000	1219.02	48.6	291.1	670.96	234.33	2464.03	124
Potas [mg]	10%	4700	527.88	237	909.4	301.48	123.61	2099.4	44
Wapń [mg]	10%	880	312.73	3.6	83.84	24.68	18.21	443.08	51
Fosfor [mg]	10%	580	322.83	12	342.92	88.15	14.09	780.01	134
Magnez [mg]	10%	304.5	38.95	19.8	64.16	24.75	7.83	155.5	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	0.23	3.93	0.98	0.31	6.37	99
Witamina A [μg]	25%	565	12.68	4.5	32.87	12.11	3.14	65.33	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.52	1.47	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	3.02	0.12	3.8	2.39	1.31	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.02	0.12	0.07	0.02	0.37	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.05	0.26	0.08	0.02	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.91	0.28	5.8	2.5	0.18	9.7	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	2.7	7.02	7.27	1.88	26.49	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.38	0.13	0.8	1.86	0.65	6.16	137

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	728.8	66.9	528.9	520.1	78.8	1923.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3072.2	282.5	2232.4	2189.6	331.6	8108.6	95
Białko [g]	10%	100	31.7	0.5	30	17	5.5	85	86
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	0.5	8.9	15.9	2.7	46.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	0	1.3	3	1.7	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	3.7	2.2	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.1	2.2	3.2	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	10.4	63.4	0	84.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.78	16.33	86.24	77.9	8.1	300.36	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.42	13.09	16.62	3.41	7.55	62.11	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	2.7	8.53	1.64	0	17.82	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.38
Sód [mg]	10%	2000	1002.43	2.7	291.46	695.76	54	2046.37	103
Potas [mg]	10%	4700	532.11	180.9	1434.19	306.36	0	2453.57	53
Wapń [mg]	10%	880	281.8	5.4	94.35	41.91	0	423.47	49
Fosfor [mg]	10%	580	370.99	12.15	228.29	78.2	0	689.64	118
Magnez [mg]	10%	304.5	80.93	4.05	82.28	25.49	0	192.76	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	0.4	2.73	1.23	0	6.41	100
Witamina A [μg]	25%	565	6.67	10.35	42.79	27.2	0	87.02	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.19	1.31	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	0.51	2.12	2	0	6.8	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.04	0.24	0.06	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.03	0.23	0.14	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.21	4.89	0.49	0	6.25	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	4	6.2	25.67	16.32	0	52.21	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	0	0.8	1.93	0.15	5.11	114

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	690.1	105	808.2	476.5	78.8	2158.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2912.3	445.2	3407.7	2014.4	331.6	9111.4	108
Białko [g]	10%	100	26.1	1	49.5	23.2	5.5	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	0.3	18.2	8.4	2.7	44.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	0.1	3.2	2.4	1.7	12.5	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	0	7	1.5	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	0	4.5	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	72	0	132	0.5	0	204.6	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.38	25.38	115.81	77.16	8.1	342.84	145
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.13	20.73	17.33	3.45	7.55	64.21	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.37	1.83	8.67	0.64	0	16.52	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.96
Sód [mg]	10%	2000	786.59	1.08	324.6	1085.22	54	2251.5	112
Potas [mg]	10%	4700	1002.3	426.6	1100.33	178.33	0	2707.57	57
Wapń [mg]	10%	880	306.31	6.48	99.69	34.66	0	447.15	51
Fosfor [mg]	10%	580	465.82	21.6	174.59	76.15	0	738.16	127
Magnez [mg]	10%	304.5	113.59	35.64	51.36	8.2	0	208.8	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.99	0.43	2.15	0.47	0	6.05	95
Witamina A [μg]	25%	565	20.87	8.1	15.87	10.35	0	55.19	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.33	0	0.67	1.02	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.48	0.22	2.82	1.98	0	7.52	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.03	0.16	0.03	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.1	0.21	0.14	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	0.51	4.23	0.56	0	7.25	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.81	4.85	9.52	6.2	0	32.4	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.18	0	0.9	3.01	0.15	5.62	125

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	754.4	123.3	492.1	483.4	149.8	2003.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3181.3	521.4	2075.6	2040.4	625	8443.9	100
Białko [g]	10%	100	34.5	1.1	31.2	20.3	10.8	98	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	0.6	9.6	11.1	9.4	48.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	0	1.9	3.2	6.4	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	0	4	3	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	2.4	3.4	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	56.7	126.9	0	194.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.9	30.19	73.83	75.67	5.4	302	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.62	25.15	11.55	1.9	5.4	58.62	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.85	3.74	7.64	0.7	0	17.94	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	10%	2000	1323.76	4.44	138.12	918.72	54	2439.05	122
Potas [mg]	10%	4700	431.28	294.48	1855.49	160.6	0	2741.86	57
Wapń [mg]	10%	880	290.45	36.59	115.43	29.89	0	472.38	53
Fosfor [mg]	10%	580	279.35	31.44	474.79	84.7	0	870.28	150
Magnez [mg]	10%	304.5	37.91	10.31	116.88	10.54	0	175.65	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.76	0.74	3.59	1.28	0	6.38	100
Witamina A [μg]	25%	565	8.89	12.4	101.15	8.1	0	130.54	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.62	0	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	2.48	0.84	3	1.99	0	8.32	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.05	0.29	0.04	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.08	0.43	0.21	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.42	0.41	8.83	0.33	0	10.01	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.33	7.44	60.69	4.85	0	78.32	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.01	0.38	2.55	0.15	6.09	136

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	693.3	105	525.8	600.8	145.9	2070.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2922.8	445.2	2207	2525.1	612	8712.3	103
Białko [g]	10%	100	31.2	1	20.2	24	6.5	83.2	83
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	0.3	18.7	22.3	5.5	64.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	0.1	3.3	4.6	0.5	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	0	9	9	2.9	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	0	4.4	6.9	1.7	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	0	147.9	28.6	0.3	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.02	25.38	73.39	76.14	18.67	297.61	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.4	20.73	10.67	2.59	3.88	52.29	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.5	1.83	8.45	0.7	2.52	17.02	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.59
Sód [mg]	10%	2000	1026.49	1.08	147.13	731.56	44.87	1951.14	97
Potas [mg]	10%	4700	540.42	426.6	1669.97	326.2	316.75	3279.96	70
Wapń [mg]	10%	880	305.92	6.48	151.45	20.36	44.27	528.48	60
Fosfor [mg]	10%	580	283.79	21.6	362.47	109.19	118.12	895.18	154
Magnez [mg]	10%	304.5	46.05	35.64	107	27.01	39.78	255.5	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.04	0.43	4.42	0.67	1.41	7.99	124
Witamina A [µg]	25%	565	23.16	8.1	49.71	7.2	7.29	95.48	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	1.01	1.51	0	3.57	35
witamina E [mg]	30%	9	2.41	0.22	3.01	4.21	1.23	11.09	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.35	0.05	0.17	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.1	0.51	0.04	0.18	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.51	6.09	1.27	0.82	9.35	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.89	4.85	29.82	4.32	4.37	57.28	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	0	0.4	2.03	0.12	4.87	108

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	68.9	536.9	577.9	88.9	1957.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890.3	290.5	2258.9	2437.5	372.1	8249.5	97
Białko [g]	10%	100	28.8	1.1	37	33.3	5.4	105.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	0.3	15.5	14.8	4.7	50.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	0	2.8	6.8	3.1	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	6.2	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.1	3.3	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.98	17.11	65.84	78.03	6.21	278.19	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.58	12.48	9.91	3.93	6.21	53.13	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5	3.69	7.49	0.64	0	16.84	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.36
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.98
Sód [mg]	10%	2000	1306.18	56.43	172.88	1341.72	270	3147.22	158
Potas [mg]	10%	4700	540.75	351.27	383.3	103.81	0	1379.14	29
Wapń [mg]	10%	880	280.18	27.54	24.68	14.41	0	346.82	40
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	30.64	86.4	14.32	0	499.39	85
Magnez [mg]	10%	304.5	77.15	20.92	24.61	9.82	0	132.51	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.06	0.56	1.29	0.44	0	4.37	68
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	7.04	6.91	4.94	0	28.73	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	0.47	2.09	1.58	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.05	0.07	0.02	0	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.06	0.08	0.03	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	0.47	2.56	0.15	0	4	34
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	4.22	4.15	2.97	0	17.24	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0.15	0.48	3.72	0.75	7.86	176

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	667.3	105	690.9	381.9	149.8	1995.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2812.8	445.2	2905.7	1612.7	625	8401.7	99
Białko [g]	10%	100	30.8	1	44.8	23.2	10.8	110.7	111
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	0.3	20.3	8.1	9.4	55.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	0.1	3	2.4	6.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	0	9.2	1.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.6	0	5.3	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	101.1	1	0	346	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.06	25.38	87.71	54.22	5.4	271.78	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.72	20.73	18.86	3.91	5.4	62.64	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.88	1.83	11.15	0.64	0	17.53	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	2000	752.53	1.08	306.26	792.09	54	1905.97	96
Potas [mg]	10%	4700	515.57	426.6	2140.61	204.25	0	3287.05	70
Wapń [mg]	10%	880	291.39	6.48	123.05	60.58	0	481.51	55
Fosfor [mg]	10%	580	353.03	21.6	571.33	140.95	0	1086.91	188
Magnez [mg]	10%	304.5	46.31	35.64	133.5	10.63	0	226.08	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.04	0.43	3.62	0.52	0	6.62	104
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	8.1	41.67	10.35	0	65.9	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0	0.67	1.03	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	1.92	0.22	4.22	1.98	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.03	0.4	0.04	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.1	0.48	0.27	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.43	0.51	20.42	0.61	0	21.98	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	4.85	25	6.2	0	39.54	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0	0.85	2.2	0.15	4.76	106

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2028.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8545	101
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	53	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	299.22	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.31	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.77	55
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2315.04	116
Potas [mg]	10%	4700	2564.08	54
Wapń [mg]	10%	880	448.98	51
Fosfor [mg]	10%	580	794.22	137
Magnez [mg]	10%	304.5	192.4	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.31	99
Witamina A [μg]	25%	565	75.46	13
Witamina D [μg]	10%	10	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	8.47	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.79	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.35	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.78	129