

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada lutego 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-02-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 2 DEKADA STYCZNIA 2024 R. dieta PODSTAWOWA (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 5) 3. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 4. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 5. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 10) 6. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 7. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 8. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 5)
Norma na energię dla podanej grupy:	2417.71 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Masło extra łaciate 15.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Kiełbaski z serem jbb 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, białko pszenne bezglutenowe, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 9. Ogórek 100.00g 10. Płatki ryżowe melvit 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kotlety mielone z cebulą rw 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 4. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% 5. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Wieprzowina łopatką 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 20.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperk - 0,2 %] 6. Skrzydła z kurczaka pieczone 100.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 8. Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 9. Pomidor 80.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 5. Masło extra łąciate 15.00g 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Kaszka kukurydziana kupiec 15.00g 10. Pomidor 100.00g 11. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa 2016 300.00g składniki: Kalafior 25%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 13%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Masło ekstra 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0% 2. Kopytka 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 150.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Pieczarki duszone z cebulą rw 150.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.] 6. Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. Woda wodociągowa 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 5. Dżem z czarnych porzeczek prosona 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Ryba po grecku 2016 150.00g składniki: Dorsz mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Gouda ser żółty w plastrach mlekoop 45.00g 8. Kajzerki 60.00g 9. Serek topiony z czosnkiem mlekoop 20.00g [składniki: - sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato)- woda- masło- twaróg- mleko w proszku- sole emulgujące: E452, E339- czosnek suszony 0,4%- substancja konserwująca: nizyna] 10. Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łacie 15.00g 3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 7. Dżem z czarnych porzeczek proszona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Kiełbasa wiejska grillowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 2016 300.00g składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemiaki średnio 38%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Herbata dzika róża bifix 250.00g 3. Kasza jęczmienna mazurska aro 150.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] 4. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 5. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 100.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 6. Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. Poledwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 8. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 9. Sałatka z buraka pieczonego rw 100.00g składniki: Burak 68%, #ser feta Milbona 11% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego,], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, Musztarda sarepska Prymat 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1%

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łaciate 20.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 7. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 8. Kiełbasa biała woy 110.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z jabłek iżż 250.00g 2. Karczek pieczony 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 150.00g składniki: Marchew 78%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 1% 5. Zupa flaczki rw 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, Flaki wołowe 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 40.00g 3. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 5. Brokuły 70.00g 6. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Sałata 40.00g 8. Pomidor 60.00g 9. Sos jogurtowy do jajek 2016 50.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S 81%, Oliwa z oliwek 9%, Rzeżucha 2%, Koper ogrodowy 2%, Pietruszka liście 2%, Krem z gorczycy z miodem 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 10. Poledwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 11. Kiełbasa krakowska woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250.W osłonce niejadalnej.] 12. Szynka bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 13. Kajzerki 40.00g 14. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-02-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łaciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 10.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 8. Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 9. Kiełbasa parówkowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 10. Sałata 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 3. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Makaron ze szpinakiem rw 200.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate 36%, Szpinak mrożony 36%, Śmietanka 36% Rolmlec 27% [składniki: Śmietanka, stabilizator-kargen E407.], Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 6. Sałotka z makaronu ryżowego, papryki i ogórka rw 150.00g składniki: #makaron orzo Mediterranea 22% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum], Kukurydza konserwowa 18%, Ogórek 16%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 13%, Edam ser żółty w plastrach Mlekoop 13%, Papryka czerwona 11%, Majonez Kielecki 4%, #jogurt naturalny Mlekoop 2% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1% 7. Połędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 8. Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 9. Połędwica sopocka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 35.00g 6. Mielonka tyrolska s 100.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Płatki żytnie kupiec 15.00g 9. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 3. Kasza manna na rosole 2016 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Bukiet warzyw marchewka, kalafior, brokuły. broccoli mix 150.00g 5. Puplety gotowane w sosie koperkowym 150.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 66%, Bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 5. Schab od jakuba krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 6. Kiełbasa krakowska krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 7. Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 8. Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, pekinką i koperkiem rw 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Jaja gotowane IŻŻ 35%, Miruna 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]

Dzień: 7 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łaciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 20.00g 9. Kiełbasa parówki woy 100.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 10. Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ziemniaki średnio 150.00g 2. Pulpety warzywne 2016 120.00g składniki: Marchew 56%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Cebula 7%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Sos pomidorowy 2016 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Surówka z białej kapusty, z koprem 180.00g składniki: Kapusta biała 73%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 5% 5. Zupa ogórkowa iżż 300.00g 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 7. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Indyk z mleczkova krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 4. Schab od jakuba krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 5. Serek twój smak z chrzanem piątница 30.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 7. Kiełbasa szynkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z MLEKA, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 8. Sałotka warzywna tradycyjna 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 10. Kajzerki 40.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 6. Pasztet indykpol 90.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 7. Pomidor 100.00g 8. Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem 2016 300.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 36%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały 17%, Cebula 12%, Mąka pszenna typ 500 7%, Masło ekstra 6%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Buraki z jabłkami 2016 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra wiejskie rolniec 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 4. Kajzerki 60.00g 5. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g 7. Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostonce niejadalnej.] 8. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 9. Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 10. Kapusta z pomidorami 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 40%, Kapusta kwaszona 40%, Cebula 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 9 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Herbata rumiankowa 250.00g Margaryna mr słynne 15.00g Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] Papryka czerwona 80.00g Serek radomski rolnolecz 200.00g [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól] Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z aronii 2016 247.52g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9% Grochówka 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 4% Ryba w panierce z bułki tartej rw 100.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, #jogurt naturalny Mlekoopol 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra łaciaste 15.00g Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g Serek śmietankowy z oliwkami łaciasty 30.00g [składniki: ŁaciastySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] Gouda ser żółty w plastrach mlekoopol 42.00g Ryż z jabłkami 2016 150.00g składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 14%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2%, Bułka tarta 1% Bułka kajzerka balviten 40.00g Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%

Dzień: 10 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g Herbata miętowa 250.00g Margaryna mr słynne 15.00g Kiełbasa parówkowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna.) Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 10.00g Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Masło extra wiejskie rolnolecz 10.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g Zupa koperkowa z makaronem i z wkładką mięsną 2016 300.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 19%, Marchew 19%, Wieprzowina łopatka 19%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Makaron bezjajeczny 9%, Koper ogrodowy 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% Udko z kurczaka pieczone 2016 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Serek śmietankowy z chrzanem łaciasty 30.00g Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% Poledwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Poledwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Margaryna mr słynne 15.00g Salatka z ziemniaka, boczku, jajka i szczypiorku rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 68%, #jogurt naturalny Mlekoopol 12% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe 8%, Boczek wędzony Morliny 7%, Szczypiorek 1%, Cebula dymka S 1%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Rolecki 1%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 1%, Koper ogrodowy 0% Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	858.3	854.8	748.5	2461.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	3607.1	3600.8	3141.7	10349.7	102
Białko [g]	10%	47.75	37.8	30.6	32.2	100.7	211
Tłuszcz [g]	10%	45.65	32.3	21.8	31.4	85.6	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	16.5	6.9	9.6	33.1	726
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	10	8.9	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.2	3.7	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	77.9	62.2	147.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	104.47	138.79	84.6	327.87	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	41.56	70.18	28.6	140.34	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	1.08	9.9	0.9	11.89	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.01
Sód [mg]	10%	1306.25	1256.58	156.86	809.64	2223.09	170
Potas [mg]	10%	4700	184.95	1749.91	333.3	2268.16	48
Wapń [mg]	10%	958.33	328.32	81.1	18.21	427.64	44
Fosfor [mg]	10%	580	126.63	386.17	129.08	641.88	111
Magnez [mg]	10%	296.88	12.51	104.62	20.57	137.7	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.34	3.55	1.5	5.41	90
Witamina A [µg]	25%	548.75	10.84	448.34	111.21	570.4	104
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.63	1.16	1.83	18
witamina E [mg]	30%	8.75	0.19	1.35	2.57	4.11	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.03	0.71	0.07	0.82	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.22	0.44	0.09	0.77	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	0.25	7.07	5.19	12.52	110
Witamina C [mg]	55%	65.63	6.5	25.44	8.43	40.39	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	3.49	0.43	2.24	5.55	189

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	706.1	821.1	882.7	2409.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	2969.1	3442.6	3699.5	10111.2	100
Białko [g]	10%	47.75	31.1	17.3	38.3	86.9	181
Tłuszcz [g]	10%	45.65	23.5	32.3	40.3	96.2	210
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	12.5	12.9	24.5	50	1097
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	12.4	1.9	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	5	0.8	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	77.9	14.5	262.1	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	94.94	121.7	93.28	309.92	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	38.93	21.29	20.34	80.57	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	4.98	13.31	3.39	21.69	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	1306.25	614.88	269.78	1068.24	1952.91	150
Potas [mg]	10%	4700	577.53	1951.34	427.39	2956.27	63
Wapń [mg]	10%	958.33	350.73	143.29	160.46	654.48	69
Fosfor [mg]	10%	580	230.4	447.31	162.58	840.3	145
Magnez [mg]	10%	296.88	22.59	107.38	33.64	163.62	55
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.04	4.4	1.23	7.67	126
Witamina A [µg]	25%	548.75	136.19	764.42	269.21	1169.82	213
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	2.2	0.09	3.11	31
witamina E [mg]	30%	8.75	1.72	4.31	0.98	7.02	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.13	0.41	0.13	0.67	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.49	0.92	0.24	1.66	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	1.19	9.52	1.16	11.89	105
Witamina C [mg]	55%	65.63	20.51	74.71	7.34	102.56	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	1.7	0.74	2.96	4.88	166

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	943.9	1049.4	459.3	2452.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	3972.5	4392.8	1925.5	10290.9	101
Białko [g]	10%	47.75	38.3	29.3	16.1	83.8	175
Tłuszcz [g]	10%	45.65	30.9	45.2	20.8	97	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	15.7	14.4	9.5	39.7	871
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	19.7	0.8	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.9	0.4	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	70.3	0	89.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	128.82	141.83	52.61	323.27	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	71.16	12.99	7.98	92.14	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	1.49	21.28	1.66	24.44	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.79
Sód [mg]	10%	1306.25	1082.43	129.5	927.04	2138.97	164
Potas [mg]	10%	4700	621.9	1316.72	237.36	2175.98	46
Wapń [mg]	10%	958.33	320.4	152.42	31.92	504.74	52
Fosfor [mg]	10%	580	339.3	257.13	13.85	610.28	105
Magnez [mg]	10%	296.88	38.25	79.46	11.8	129.51	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.76	3.47	1.08	5.32	88
Witamina A [µg]	25%	548.75	19.12	421.26	76.59	516.98	94
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.5	0.67	1.24	13
witamina E [mg]	30%	8.75	0.96	4.34	0.43	5.74	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.13	0.58	0.01	0.73	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.58	0.39	0.03	1.01	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	1.13	5.19	0.26	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	65.63	11.47	33.56	5.45	50.49	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	3	0.35	2.57	5.34	182

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	972	742.8	719.6	2434.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	4081	3114.2	3010	10205.4	101
Białko [g]	10%	47.75	45.8	46.8	27.8	120.6	252
Tłuszcz [g]	10%	45.65	39.1	28.6	37.4	105.2	231
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	20.3	8.4	14.3	43	942
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	12.9	5.7	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	3.5	1.5	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	109.1	194.4	330.5	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	110.52	81.4	69.43	261.36	59
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	26.23	34.19	8.28	68.7	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	2.78	14.09	3.49	20.36	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	40.86
Sód [mg]	10%	1306.25	1321.62	325.24	1122.57	2769.44	212
Potas [mg]	10%	4700	545.22	2016.48	567.65	3129.37	67
Wapń [mg]	10%	958.33	359.37	127.87	77.47	564.72	59
Fosfor [mg]	10%	580	355.18	553.73	199.76	1108.68	190
Magnez [mg]	10%	296.88	46.21	124.24	36.2	206.66	70
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.21	4.19	2.76	8.17	135
Witamina A [µg]	25%	548.75	60.23	1492.33	296.2	1848.76	337
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.61	1.97	2.67	27
witamina E [mg]	30%	8.75	0.48	3.03	2.2	5.72	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.15	0.79	0.15	1.09	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.66	0.55	0.42	1.64	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	0.68	17.12	1.28	19.09	168
Witamina C [mg]	55%	65.63	7.06	23.5	35.74	66.31	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	3.67	0.9	3.11	6.92	235

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	876.6	904.9	680	2461.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	3674.6	3799.6	2855.1	10329.4	101
Białko [g]	10%	47.75	38.2	35.3	26.7	100.2	210
Tłuszcz [g]	10%	45.65	39.9	32.3	25.2	97.5	214
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	19.2	14.2	12	45.5	995
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	2.7	0.2	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	1.9	0.6	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	0	10.8	37.9	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	92.16	124.39	89.84	306.41	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	10.23	29.36	15.61	55.2	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	2.34	12.29	6.76	21.4	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.21
Sód [mg]	10%	1306.25	1081.17	210.44	925.2	2216.81	170
Potas [mg]	10%	4700	520.74	1304	350.85	2175.59	46
Wapń [mg]	10%	958.33	352.71	162.95	38.05	553.72	58
Fosfor [mg]	10%	580	332.73	187.49	182.38	702.6	120
Magnez [mg]	10%	296.88	41.49	92.11	47.2	180.8	61
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.77	3.83	1.48	6.09	100
Witamina A [µg]	25%	548.75	60.69	736.26	20	816.96	149
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0	0	0.08	1
witamina E [mg]	30%	8.75	0.39	4.14	0.8	5.34	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.12	0.29	0.11	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.63	0.33	0.13	1.1	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	0.49	3.19	3.07	6.76	59
Witamina C [mg]	55%	65.63	7.25	76.49	12	95.75	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	3	0.58	2.57	5.54	189

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	821.8	836.8	721.3	2380	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	3449.7	3515.2	3024.3	9989.3	99
Białko [g]	10%	47.75	36	40.2	30.2	106.5	222
Tłuszcz [g]	10%	45.65	32.9	28.8	32.5	94.2	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	16.9	9	15.1	41.2	902
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	13.2	6.1	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.7	2.5	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	124.9	177	309.6	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	97.45	109.34	77.64	284.44	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	35.89	9.58	29.04	74.51	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	4.25	10.43	1.37	16.06	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.87
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.28
Sód [mg]	10%	1306.25	1422.36	334.07	972.47	2728.9	209
Potas [mg]	10%	4700	342.45	1662.63	177.36	2182.44	46
Wapń [mg]	10%	958.33	324.81	110.38	56.14	491.34	52
Fosfor [mg]	10%	580	127.66	500.8	128.87	757.34	130
Magnez [mg]	10%	296.88	13.45	110.7	16.93	141.1	48
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.66	5	1.37	7.04	116
Witamina A [µg]	25%	548.75	25.72	937.93	16.05	979.72	179
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.01	0.85	1.9	19
witamina E [mg]	30%	8.75	0.97	1.68	1.77	4.42	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.06	0.79	0.05	0.91	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.23	0.55	0.29	1.07	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	0.96	7.59	0.29	8.85	78
Witamina C [mg]	55%	65.63	15.43	27.84	9.63	52.91	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	3.95	0.92	2.7	6.82	232

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	938	748	729.6	2415.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	3930.9	3139.4	3056.8	10127.2	100
Białko [g]	10%	47.75	38.8	21.8	26.9	87.6	183
Tłuszcz [g]	10%	45.65	43.3	26.5	33.8	103.7	227
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	20.5	6	16.1	42.8	936
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	10.7	2.9	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.6	0.9	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	13.5	104.4	125.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	99.79	111.92	81.41	293.13	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	37.52	34.83	6.58	78.93	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	3.43	13.09	4.04	20.58	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.23
Sód [mg]	10%	1306.25	1164.49	478.62	1337.04	2980.16	228
Potas [mg]	10%	4700	206.72	2100.06	493	2799.79	59
Wapń [mg]	10%	958.33	335.73	195.3	186.48	717.53	74
Fosfor [mg]	10%	580	130.42	275.96	227.47	633.86	109
Magnez [mg]	10%	296.88	15.6	124.32	48.35	188.28	63
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.6	3.86	1.76	6.22	103
Witamina A [µg]	25%	548.75	15.69	301.72	478.29	795.71	145
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.21	0.5	0.75	7
witamina E [mg]	30%	8.75	0.24	7.07	0.94	8.25	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.04	0.4	0.13	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.22	0.36	0.39	0.98	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	0.27	6.02	1.08	7.38	64
Witamina C [mg]	55%	65.63	9.41	57.26	6.34	73.02	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	3.23	1.32	3.71	7.45	254

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	847.6	949.7	626.4	2423.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	3561	3978.4	2625.4	10164.8	100
Białko [g]	10%	47.75	39.4	31.4	20	90.9	191
Tłuszcz [g]	10%	45.65	32.3	42.9	28.1	103.4	227
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	15.1	22.4	13.9	51.4	1127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	12	4.2	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	2.9	2.6	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.4	94.4	0	151.9	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	100.7	113.74	75.2	289.65	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	24.33	20.12	3.66	48.12	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	2.07	8.67	3.94	14.69	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.63
Sód [mg]	10%	1306.25	1217.08	164.27	1148.85	2530.2	194
Potas [mg]	10%	4700	713.7	1806.35	386.34	2906.39	61
Wapń [mg]	10%	958.33	360	213.38	76.76	650.15	68
Fosfor [mg]	10%	580	396.61	289.07	76.17	761.86	131
Magnez [mg]	10%	296.88	45.33	102.34	27.2	174.88	58
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.23	4.99	1.42	7.66	125
Witamina A [µg]	25%	548.75	89.59	522.94	44.48	657.02	119
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	0.25	0.06	0.56	6
witamina E [mg]	30%	8.75	1.14	2.84	2.43	6.42	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.16	0.29	0.11	0.57	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.68	0.37	0.1	1.17	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	1.28	4.88	0.93	7.11	62
Witamina C [mg]	55%	65.63	15.95	31.79	19.13	66.88	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	3.38	0.45	3.19	6.32	216

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	896.7	651.5	883.2	2431.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	3775	2737.7	3705.8	10218.7	101
Białko [g]	10%	47.75	48.1	31.7	22	101.9	213
Tłuszcz [g]	10%	45.65	27.9	19.1	35.5	82.5	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	13.4	6.8	17.9	38.3	839
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	7.2	1.9	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.2	1.4	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	38.9	2	48.6	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	114.55	95.47	122.23	332.26	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	48.23	11.2	21.74	81.18	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	2.53	14.66	7.01	24.21	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	1306.25	1280.33	186.16	769.91	2236.42	171
Potas [mg]	10%	4700	256.05	1919.46	345.42	2520.93	53
Wapń [mg]	10%	958.33	324.18	117.79	70.02	511.99	53
Fosfor [mg]	10%	580	150.49	365.77	192.41	708.68	122
Magnez [mg]	10%	296.88	13.23	130.96	48.45	192.64	64
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.59	4.29	2	6.89	114
Witamina A [µg]	25%	548.75	192.49	717.53	2.5	912.53	166
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.14	0	1.19	12
witamina E [mg]	30%	8.75	1.7	3.16	1.27	6.14	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.04	0.51	0.13	0.68	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.27	0.35	0.14	0.76	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	1.18	5.58	0.77	7.54	66
Witamina C [mg]	55%	65.63	54.74	46.34	3.92	105.01	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	3.55	0.51	2.13	5.59	190

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	980	853.6	596.4	2430.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	4116.2	3577.2	2501.5	10194.9	101
Białko [g]	10%	47.75	39	44.3	19.7	103.1	216
Tłuszcz [g]	10%	45.65	38.6	36.5	26.3	101.4	223
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	15.7	11.9	10.6	38.2	838
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	13.2	1.6	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.3	0.2	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	104.4	36.8	148.9	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	119.82	91.95	70.89	282.67	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	61.95	29.27	4.48	95.7	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	1.45	10.24	1.42	13.13	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.46
Sód [mg]	10%	1306.25	1065.24	209.47	988.5	2263.22	174
Potas [mg]	10%	4700	206.55	1587.36	425.04	2218.95	47
Wapń [mg]	10%	958.33	330.84	88.64	15.35	434.84	46
Fosfor [mg]	10%	580	130.41	427.6	73.27	631.28	109
Magnez [mg]	10%	296.88	13.77	92.05	24.61	130.44	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.41	3.71	0.9	5.03	83
Witamina A [µg]	25%	548.75	116.94	795.88	135.85	1048.68	191
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.75	1.18	2.99	31
witamina E [mg]	30%	8.75	0.24	3.13	0.11	3.49	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.04	0.6	0.07	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.22	0.49	0.09	0.82	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	0.27	6.89	1.27	8.45	74
Witamina C [mg]	55%	65.63	9.41	23.7	6.83	39.95	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	2.95	0.58	2.74	5.65	193

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2417.7	2430.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9845	10198.1	101
Białko [g]	10%	47.75	98.2	205
Tłuszcz [g]	10%	45.65	96.7	212
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.57	42.3	927
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	443.29	301.1	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.66	81.54	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.35	18.84	88
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1306.25	2404.01	184
Potas [mg]	10%	4700	2533.39	54
Wapń [mg]	10%	958.33	551.12	58
Fosfor [mg]	10%	580	739.68	127
Magnez [mg]	10%	296.88	164.56	55
Żelazo [mg]	10%	6.08	6.55	108
Witamina A [µg]	25%	548.75	931.66	170
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	17
witamina E [mg]	30%	8.75	5.67	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.73	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	1.1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.38	9.62	84
Witamina C [mg]	55%	65.63	69.33	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2187.5	0	0
Sól [g]	10%	3.265625	6.01	205