

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA LUTEGO 2024 R. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-02-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA LUTEGO 2024 R. - dieta PODSTAWOWA (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 5) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 4. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 8) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 25)
Norma na energię dla podanej grupy:	2609.05 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	99%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek proszona 25.00g [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. Margaryna mr słynne 15.00g 6. Herbata miętowa 250.00g 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 40.00g 9. Parówki z mleczkowa krawczyk 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250] 10. Rzodkiewka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z jabłek iżż 250.00g 2. Zupa grochowa 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Seler korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 100.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 5. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g 5. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 6. Salátka z ziemniaka, boczku, jajka i szczypiorku rw 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 68%, #jogurt naturalny Mlekoop 12% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe 8%, Boczek wędzony Morliny 7%, Szczypiorek 1%, Cebula dymka S 1%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 1%, Koper ogrodowy 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. Schab od jakuba krawczyk 10.00g [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] 9. Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g [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]

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb graham 60.00g Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.] Herbata rumiankowa 250.00g Paszтет 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] Papryka czerwona 100.00g Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 260.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% Twaróg półtłusty rolmlęc 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Barszcz ukraiński 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% Udka 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% Ryż pełnoziarnisty s 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni razowy 60.00g Masło extra 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g Kaszanka zapiekana z cebulą rw 100.00g składniki: kaszanka Krawczyk 75% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna – jelito wieprzowe], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 1% Filet królewski krawczyk 10.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] Półedwica sopocka krawczyk 10.00g [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] Pomidor 80.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni razowy 60.00g Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Papryka czerwona 100.00g Herbata zielona 250.00g Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] Ser twarogowy półtłusty 50.00g Jaja gotowane 2016 90.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Zupa z białej kapusty 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 24%, Kapusta biała 14%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski leniwe 2016 190.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1% Surówka z marchewki 2016 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% Jabłko 200.00g Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb żytni razowy 40.00g Masło extra łąciate 15.00g Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 50.00g Ser gouda plastry włoszczowa 45.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 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% Kajzerki 40.00g Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 4 - Sobota, 2024-02-24

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 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 4. Dżem wiśniowy prospona 20.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 8. Kiełbasa parówkowa woy 90.00g [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; przeciwutleniacz E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 9. Rzodkiewka 60.00g 10. Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. Pęczak jęczmienny janex 120.00g [składniki: Pęczak jęczmienny] 5. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 5. Serek śmietankowy z oliwkami łąciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 6. Sałatka z ryżu, kurczaka wędzonego i marchewki pieczonej rw 150.00g składniki: Ryż biały 27%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 27%, Marchew kostka Hortino 27% [składniki: Marchew kostka], Majonez Kielecki 7%, #jogurt naturalny Mlekoop 7% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Polędwica 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. Polędwica 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: 5 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Dżem truskawkowy proszona 15.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Kiełbasa wiejska grillowa woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Herbata rumiankowa 250.00g 8. Pomidor 100.00g 9. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z jabłek iżż 250.00g 2. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 300.00g składniki: Marchew 36%, Pietruszka korzeń 36%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Makaron dwujajeczny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 3. Karczek pieczony 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% 4. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 5. Ziemniaki średnio 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g 4. Koper włoski vitax ziola 250.00g 5. Margaryna słynne mr 15.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcz 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%] 6. Polewica 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.] 7. Szynka bukowecka 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] 8. Kiełbasa krakowska woy 10.00g [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.] 9. Kapusta biała duszona z pomidorami rw 150.00g składniki: Kapusta biała 61%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Pomidor 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-02-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem truskawkowy proszona 20.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 7. Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 8. Kiełbasa parówkowa woy 70.00g [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 (ostonka jadalna).] 9. Sałata 40.00g 10. Ogórek 60.00g 	<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. Spagetti 2016 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 75%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Mąka pszenna typ 500 5%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Makaron spaghetti lubella 90.00g 4. Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Ogórki konserwowe Urbanek 46% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Herbata zielona 250.00g 5. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 55%, Burak 16%, Cebula 11%, Boczek wędzony Morliny 11%, Marchew 4%, Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony 0% 6. Polędwica 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.] 7. Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g 8. Mozaika szynkowa woy 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 9. Serek do chleba z ziołami włoszczowa 50.00g [składniki: ser twarogowy, zioła: przyprawy naturalne (pietruszka, papryka, czosnek), suszone warzywa (cebula, koperek, szczypiorek), sól, ekstrakty przypraw]

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-02-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 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 czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1% 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki żytnie szczytne 35.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Golonka wojskowa swojscy 90.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 10. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Zupa pieczarkowa z makaronem i wkładką mięsną 2016 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 23%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Makaron bezjajeczny 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Wieprzowina łopatka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 1%, Majeranek suszony 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kotlety mielone z cebulą rw 110.00g składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Masło extra 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 4. Herbata owocowa 250.00g 5. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g 6. Filet królewski krawczyk 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 99%, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 8. 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] 9. Sałata lodowa w sosie vinaigrette 2016 100.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% 10. Biała kiełbasa zapiekana rw 150.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3%

Dzień: 8 - Środa, 2024-02-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. Parówki z mleczkowa krawczyk 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacz E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250] 8. Rzodkiewka 60.00g 9. Kaszka kukurydziana kupiec 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 2. Zupa szpinakowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Szpinak mrożony 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 3. Kotlety z ryżu i warzyw rw 130.00g składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 4. Surówka z białej kapusty, z koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 73%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 5% 5. Sos pieczarkowy 2016 80.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g 5. Dżem wiśniowy prospona 20.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 7. Sałatka z ryżu, ryby pieczonej, marchewki pieczonej i kopru rw 150.00g składniki: Marchew 39%, Miruna 27%, Ryż biały długi Cenos 19%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 4% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%, Musztarda 2%, Koper ogrodowy 1% 8. Filet królewski krawczyk 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 9. 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.] 10. 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, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-02-29

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. Dżem z czarnych porzeczek prospona 35.00g [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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Herbata z melisy 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% 7. Pomidor 100.00g 8. Paszтет indykpol 80.00g [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] 9. 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. Kompot z jabłek iżż 250.00g 2. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Buraki z jabłkami 2016 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym rw 150.00g składniki: Kapusta biała 33%, Wieprzowina łopatka 27%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały długi Sonko 15% [składniki: ryż biały], Koper ogrodowy 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Bułka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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. Chleb żytni razowy 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 5. Filet królewski krawczyk 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 6. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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. Sałatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 34%, Kukurydza konserwowa 17%, Papryka czerwona 13%, Ogórki konserwowe Rolnik 6%, Kapusta pekińska 6%, Pomidor 6%, Ogórek 6%, Cebula czerwona 4%, #jogurt naturalny Mlekpól 1% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Przyprawa curry PRYMAT 1%, Majonez Kielecki 1%, Sos pomidorowy Ketchup markowy łagodny Firma Roleski 1%, 100% sok z cytryny S 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2024-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. 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.] 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 40.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 9. Papryka czerwona 100.00g 10. Masło extra 82% mlekovita 15.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 2016 300.00g składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki 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. Ryba w panierce z bułki tartej rw 120.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb żytni razowy 30.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 50.00g 5. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Sałatka z rzodkiewki i serka wiejskiego rw 200.00g składniki: Serek wiejski Włoszczowa 57% [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka], Rzodkiewka 29%, Szczypiorek 14% 7. Ser gouda plastry włoszczowa 45.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 8. Kajzerki 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	1041.8	853.6	566.6	2462.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	4373.5	3582.9	2374.6	10331.1	100
Białko [g]	10%	46.1736	40.5	34.5	18	93	202
Tłuszcz [g]	10%	58.212	39.4	25.1	24.4	89	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	15.8	4.3	10.7	30.9	532
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	11.3	1.6	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	5.3	0.7	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	321.5	31.9	361.1	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	136.36	135.93	71.46	343.76	81
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	53.26	33.36	5.91	92.54	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	10.36	27.23	5.82	43.42	194
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.02
Sód [mg]	10%	1324.5507	1251.54	417.57	901.91	2571.02	194
Potas [mg]	10%	4653	328.95	1570.65	522.37	2421.97	52
Wapń [mg]	10%	931.9662	71.46	133.57	28.43	233.47	25
Fosfor [mg]	10%	574.2	222.57	380.97	174.24	777.78	135
Magnez [mg]	10%	278.1405	42.39	88.36	56.33	187.09	67
Żelazo [mg]	10%	6.2469	1.76	4.9	2.06	8.73	140
Witamina A [µg]	25%	519.4134	110.52	658.66	131.26	900.45	173
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	1.39	1.16	3.6	37
witamina E [mg]	30%	8.2962	0.39	3.97	0.46	4.83	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.09	0.35	0.13	0.58	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.25	0.65	0.13	1.04	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	0.64	3.32	1.54	5.51	50
Witamina C [mg]	55%	62.2116	5.56	24.25	6.58	36.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	3.47	1.15	2.5	6.42	216

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2024-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	781.6	1015.8	664.3	2461.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3293.7	4271.5	2774.4	10339.7	100
Białko [g]	10%	46.1736	39	32.9	19.9	91.9	199
Tłuszcz [g]	10%	58.212	20.1	33.1	36.8	90.2	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	7.4	5.9	18.3	31.7	545
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	14.7	2.8	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	7.6	2	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	43.1	81.5	0	124.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	114.01	150.54	65.94	330.49	77
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	40.02	17.27	6.47	63.77	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	6.08	8.46	5.67	20.22	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.2
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.8
Sód [mg]	10%	1324.5507	1139.49	228.17	1197.79	2565.45	193
Potas [mg]	10%	4653	672.03	1548.33	373.3	2593.66	55
Wapń [mg]	10%	931.9662	288.62	103.68	24.03	416.34	45
Fosfor [mg]	10%	574.2	360.08	716.92	127.54	1204.56	210
Magnez [mg]	10%	278.1405	71.28	226.45	41.61	339.35	122
Żelazo [mg]	10%	6.2469	2.24	3.62	1.68	7.55	121
Witamina A [µg]	25%	519.4134	164.4	400.3	14.61	579.31	112
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.17	0.42	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	8.2962	2.56	4.96	1.99	9.51	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.23	0.27	0.11	0.61	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.53	0.37	0.08	0.99	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	3.68	5.54	1.14	10.37	93
Witamina C [mg]	55%	62.2116	65.88	21.22	8.76	95.87	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	3.16	0.63	3.32	6.41	215

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2024-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	874.1	812	785.3	2471.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3690.8	3426.8	3286.7	10404.3	100
Białko [g]	10%	46.1736	47.2	44.8	36.6	128.6	278
Tłuszcz [g]	10%	58.212	16.2	13.1	38.5	67.9	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	6.5	6.6	24	37.2	640
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	2.3	1.8	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	1.3	0.9	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	299.2	39.4	14.5	353.2	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	138.69	136.67	75.65	351.02	82
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	56.39	52.32	3.73	112.45	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	7.84	16.15	5.45	29.45	131
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.05
Sód [mg]	10%	1324.5507	964.89	363.21	978.06	2306.17	174
Potas [mg]	10%	4653	538.74	1728.3	506.95	2774	60
Wapń [mg]	10%	931.9662	105.57	264.84	498.68	869.1	93
Fosfor [mg]	10%	574.2	449.94	519.71	222.16	1191.82	208
Magnez [mg]	10%	278.1405	58.23	96.65	53.26	208.15	75
Żelazo [mg]	10%	6.2469	3.65	3.63	1.86	9.14	146
Witamina A [µg]	25%	519.4134	291.6	984.8	267.11	1543.52	297
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.41	0.15	0.07	1.64	17
witamina E [mg]	30%	8.2962	2.87	2.75	1.11	6.74	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.15	0.38	0.15	0.69	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.76	0.83	0.27	1.87	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	1.92	3.91	1.31	7.14	64
Witamina C [mg]	55%	62.2116	64.8	36.25	7.34	108.39	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	2.68	1	2.71	5.76	193

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	837.4	918.7	722.3	2478.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3506	3856.7	3027.3	10390.1	100
Białko [g]	10%	46.1736	37.4	35.9	26.2	99.6	216
Tłuszcz [g]	10%	58.212	41.8	32.6	31.7	106.2	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	20.1	13.4	14.1	47.7	820
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	7	0.6	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.1	0.9	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	46.7	30.1	84.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	78.6	127.41	85.49	291.51	68
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	25.53	6.42	5	36.97	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	1.47	14.28	5.39	21.15	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.14
Sód [mg]	10%	1324.5507	1119.78	552.87	1009.65	2682.31	203
Potas [mg]	10%	4653	178.29	959.55	273.37	1411.22	31
Wapń [mg]	10%	931.9662	57.96	123.04	17.08	198.09	21
Fosfor [mg]	10%	574.2	112.41	164.07	158.59	435.08	77
Magnez [mg]	10%	278.1405	7.82	76.56	39.22	123.61	45
Żelazo [mg]	10%	6.2469	0.52	2.15	1.52	4.2	66
Witamina A [μg]	25%	519.4134	9.27	704.26	0	713.53	138
Witamina D [μg]	10%	9.9	0.04	0.13	0	0.17	1
witamina E [mg]	30%	8.2962	0.03	3.2	0.45	3.69	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.02	0.21	0.08	0.32	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.19	0.2	0.06	0.47	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	0.2	2.65	0.71	3.58	32
Witamina C [mg]	55%	62.2116	5.56	37.1	0	42.66	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	3.11	1.53	2.8	6.7	225

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2024-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	936.7	1001.1	511.2	2449.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3937.9	4206.9	2139.5	10284.4	100
Białko [g]	10%	46.1736	45.5	25.1	15	85.7	186
Tłuszcz [g]	10%	58.212	33.9	32.2	23.4	89.6	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	13.8	13.7	7.8	35.4	610
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	13.3	2.8	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	2.4	2.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	27	93.5	0	120.6	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	113.25	160.16	63.72	337.14	78
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	29.26	96.2	8.64	134.11	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	1.89	15.18	7.53	24.61	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.94
Sód [mg]	10%	1324.5507	1208.04	249.33	744.31	2201.69	166
Potas [mg]	10%	4653	678.42	2021.85	601.18	3301.46	71
Wapń [mg]	10%	931.9662	345.87	177.64	83.89	607.42	65
Fosfor [mg]	10%	574.2	355.18	425.85	156.76	937.8	163
Magnez [mg]	10%	278.1405	45.31	114.19	56.91	216.42	77
Żelazo [mg]	10%	6.2469	1.03	4.5	2.01	7.55	121
Witamina A [µg]	25%	519.4134	168.98	1518.56	144.44	1831.99	353
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.1	0.71	1.01	2.83	28
witamina E [mg]	30%	8.2962	1.03	3.19	2.87	7.1	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.17	0.78	0.16	1.12	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.62	0.54	0.14	1.3	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	1.34	8.37	1.6	11.32	102
Witamina C [mg]	55%	62.2116	11.56	41.77	25.91	79.25	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	3.35	0.69	2.06	5.5	184

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	884.4	919.7	668.6	2472.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3711.4	3855.8	2804.5	10371.8	100
Białko [g]	10%	46.1736	37.1	29.3	26.6	93.1	202
Tłuszcz [g]	10%	58.212	37.1	37.1	27.4	101.8	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	15	16.9	16.2	48.3	830
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	13.5	0.2	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	2.7	0.5	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	27	97.4	0	124.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	101.49	123.45	81.65	306.6	72
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	19.59	30.15	20.57	70.33	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	2.23	13.17	5.89	21.3	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.77
Sód [mg]	10%	1324.5507	1035.83	419.52	957.98	2413.34	182
Potas [mg]	10%	4653	512.71	1358.37	441.79	2312.88	49
Wapń [mg]	10%	931.9662	356.49	99.64	25.21	481.35	52
Fosfor [mg]	10%	574.2	331.7	261.48	142.83	736.02	129
Magnez [mg]	10%	278.1405	42.79	72.43	49.74	164.98	59
Żelazo [mg]	10%	6.2469	0.89	3.39	1.8	6.09	97
Witamina A [µg]	25%	519.4134	159.39	721.53	7.54	888.47	171
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.1	0.58	0	1.68	17
witamina E [mg]	30%	8.2962	0.35	2.84	0.4	3.6	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.12	0.61	0.11	0.84	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.63	0.43	0.08	1.14	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	0.48	4.82	1.2	6.51	59
Witamina C [mg]	55%	62.2116	6.37	47.35	4.52	58.25	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	2.87	1.16	2.66	6.03	202

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	889.1	665.8	906.3	2461.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3746.6	2790.3	3784.8	10321.8	100
Białko [g]	10%	46.1736	62.6	34.7	24.3	121.7	264
Tłuszcz [g]	10%	58.212	23.2	28.4	51.2	102.9	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	9.4	10.2	15.2	35	602
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	12.5	5.9	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.8	1.8	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	101.7	0	109.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	110.47	71.6	90.19	272.27	64
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	39.93	9.21	21.13	70.28	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	6.34	7.9	6.53	20.78	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.42
Sód [mg]	10%	1324.5507	1225.56	157.42	979.5	2362.49	179
Potas [mg]	10%	4653	306.22	1399.14	595.45	2300.83	50
Wapń [mg]	10%	931.9662	55.7	107.49	56	219.21	24
Fosfor [mg]	10%	574.2	121.31	431.23	163.52	716.07	124
Magnez [mg]	10%	278.1405	13.16	86.78	67.51	167.46	60
Żelazo [mg]	10%	6.2469	0.73	3.88	2.51	7.13	114
Witamina A [µg]	25%	519.4134	118.96	540.96	119.83	779.76	150
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	1.92	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	8.2962	0.88	1.63	1.87	4.39	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.06	0.67	0.15	0.89	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.22	0.78	0.18	1.19	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	0.92	8.11	1.79	10.83	97
Witamina C [mg]	55%	62.2116	10.63	20.9	10.46	42	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	3.4	0.43	2.72	5.9	198

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	883.9	827.3	731.8	2443.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3721.9	3458.9	3067	10247.9	100
Białko [g]	10%	46.1736	37.3	19.7	23.6	80.7	175
Tłuszcz [g]	10%	58.212	26.4	41.6	31.9	100.1	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	11.1	6.7	11.7	29.5	508
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	22.4	2.9	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	9.6	1.7	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	115.7	0	123.3	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	125.58	98.51	90.93	315.04	73
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	45.8	10.08	17.04	72.93	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	3.15	10.3	7.02	20.48	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.2
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.68
Sód [mg]	10%	1324.5507	1265.21	153.06	1044.1	2462.39	187
Potas [mg]	10%	4653	178.29	1266.17	308.51	1752.97	38
Wapń [mg]	10%	931.9662	57.96	250.54	35.75	344.25	37
Fosfor [mg]	10%	574.2	112.41	342.14	132.14	586.69	103
Magnez [mg]	10%	278.1405	7.82	92.42	46.27	146.52	53
Żelazo [mg]	10%	6.2469	0.52	4.19	1.58	6.29	100
Witamina A [µg]	25%	519.4134	9.27	768.66	103.02	880.95	170
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.04	1.42	1.01	2.48	24
witamina E [mg]	30%	8.2962	0.03	9.33	1.45	10.82	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.02	0.3	0.09	0.42	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.19	0.74	0.08	1.03	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	0.2	4.74	0.66	5.62	51
Witamina C [mg]	55%	62.2116	5.56	49.08	1.06	55.7	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	3.51	0.42	2.9	6.15	207

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	834.1	1054.7	579	2467.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3505.5	4440.6	2426.5	10372.7	100
Białko [g]	10%	46.1736	38.1	41.8	27.9	107.9	235
Tłuszcz [g]	10%	58.212	30.9	27.7	25	83.7	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	14.7	8.9	11.1	34.8	598
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	11.1	1.1	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	3.3	1.1	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	57.4	59.7	26.9	144.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	101.7	166.61	63.6	331.92	78
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	26.6	59.66	5.42	91.69	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	2.04	14.49	6.2	22.74	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	10%	1324.5507	1159.19	274.93	1056.64	2490.76	189
Potas [mg]	10%	4653	681.47	2444.14	473.94	3599.56	78
Wapń [mg]	10%	931.9662	361.1	142.47	25.04	528.62	57
Fosfor [mg]	10%	574.2	390.96	397.9	252.63	1041.5	181
Magnez [mg]	10%	278.1405	45.26	131.53	59.87	236.68	85
Żelazo [mg]	10%	6.2469	1.31	5.82	1.73	8.88	142
Witamina A [µg]	25%	519.4134	82.32	459.72	126.58	668.64	129
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.24	0.55	1.01	1.81	18
witamina E [mg]	30%	8.2962	1.07	3.01	1.28	5.37	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.16	0.79	0.12	1.08	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.68	0.51	0.16	1.36	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	1.25	8.26	6.62	16.14	146
Witamina C [mg]	55%	62.2116	11.59	45.69	15.2	72.49	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	3.21	0.76	2.93	6.22	209

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	949.2	683.5	836.3	2469	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	3997.3	2863.7	3495.5	10356.6	100
Białko [g]	10%	46.1736	41.5	26.9	37.9	106.4	230
Tłuszcz [g]	10%	58.212	28.4	27.3	45.1	101	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	14.1	8.2	26.1	48.5	835
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.5	1.7	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	5.1	0.9	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	331.6	47	14.5	393.2	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	133.06	89.21	71.99	294.28	69
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	54.21	24.89	6.15	85.25	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	2.62	13.88	4.88	21.39	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.21
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.64
Sód [mg]	10%	1324.5507	757.08	380.02	1132.15	2269.26	171
Potas [mg]	10%	4653	400.05	1957.3	459.1	2816.45	61
Wapń [mg]	10%	931.9662	96.3	156.72	519.13	772.15	83
Fosfor [mg]	10%	574.2	313.65	255.92	201.19	770.77	135
Magnez [mg]	10%	278.1405	24.75	101.29	48.76	174.81	63
Żelazo [mg]	10%	6.2469	2.61	4.01	1.96	8.59	138
Witamina A [µg]	25%	519.4134	312	450	123.99	886	171
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.57	0.16	1.08	2.82	29
witamina E [mg]	30%	8.2962	2.56	4.65	0.82	8.04	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.09	0.38	0.13	0.61	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	0.75	0.38	0.25	1.39	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	1.48	4.56	0.83	6.88	62
Witamina C [mg]	55%	62.2116	64.8	51.48	11.12	127.41	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	2.1	1.05	3.14	5.67	191

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.6	2463.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10015	10342	100
Białko [g]	10%	46.1736	100.9	219
Tłuszcz [g]	10%	58.212	93.2	160
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.82	37.9	652
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	193.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	428.07	317.4	74
Cukry [g]	10%	Maks: 85.61	83.03	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.3641	24.55	110
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1324.5507	2432.49	184
Potas [mg]	10%	4653	2528.5	55
Wapń [mg]	10%	931.9662	467	50
Fosfor [mg]	10%	574.2	839.81	147
Magnez [mg]	10%	278.1405	196.51	71
Żelazo [mg]	10%	6.2469	7.42	119
Witamina A [µg]	25%	519.4134	967.26	186
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.06	21
witamina E [mg]	30%	8.2962	6.41	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9306	0.72	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9306	1.18	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.0781	8.39	76
Witamina C [mg]	55%	62.2116	71.84	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2073.8817	0	0
Sól [g]	10%	3.31137675	6.08	204