

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-03-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 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:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2024-03-02

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 łąciate 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. Parówki tęczowe jbb 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka SOJOWEGO, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 9. Napój kakaowy instatnt puchatek 15.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotylna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 10. Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 2016 300.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 30%, Ryż biały 29%, Cebula 21%, Mąka pszenna typ 500 12%, Cukier 4%, Pietruszka liście 4% 3. Mięso z ud kurczaka ze skórą 110.00g 4. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Pomidor 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 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. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Margaryna mr słynne 10.00g 5. 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.] 6. 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.] 7. Pomidor 80.00g 8. Ryż z jabłkiem rw 140.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% 9. Jogurt naturalny polski mlekovita 130.00g [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-03-03

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. Pomidor 100.00g 9. Kiełbasa wiejska grillowa woy 110.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 10. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 25.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa porowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Por 20%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ser topiony kremowy Creamfields 7% 2. Grzanki pszenne 30.00g 3. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Ćwikła 2016 150.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2% 6. 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 łąciate 15.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 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. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 6. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Brokuł gotowany z masłem rw 80.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 8. Sałata 30.00g 9. Szynka biała lukullus 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, soję, mleko, seler, gorczycę.] 10. 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 ostonce niejadalnej.] 11. 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 ostonce niejadalnej.] 12. Herbata miętowa 250.00g 13. Ser gouda plastry włoszczowa 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-03-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masto extra łacie 15.00g 3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 53.19g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g 7. 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.] 8. Pomidor 100.00g 9. Filety z makreli w sosie pomidorowym graal 100.00g 10. Makaron 2-jajeczny zacierka as babuni 15.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, pasteryzowana masa jajeczna (9%), przyprawa- kurkuma.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa iżż 300.00g 2. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 270.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątница 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Surówka z kapusty czerwonej 2016 160.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 63.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 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) 40.00g 6. 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] 7. Połędwica 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. Bigos popularny 2016 140.00g składniki: Kapusta kwaszona 34%, Kapusta biała 24%, Wieprzowina łopatka 18%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Wieprzowina boczek bez kości 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-03-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łaciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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. Sałata 80.00g 8. Parówki kajtusie woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; 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, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 9. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 10. Płatki żytnie kupiec 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz ukraiński 2016 300.00g składniki: Ziemiaki 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% 2. Gulasz wieprzowy 2016 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 3. Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, Sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 6. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 50.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 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. Polędwica drobiowa woy 20.00g [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.] 6. Kiełbasa krakowska woy 20.00g [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.] 7. Szynka bukowiecka woy 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, białko 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. Kajzerki 43.00g 9. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 10. Sałatka 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%

Dzień: 5 - Środa, 2024-03-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.63g 2. Chleb pszenno-żytni 63.16g 3. Masło extra łaciate 15.79g 4. Ser twarogowy półtłusty 52.63g 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 10.53g 6. Herbata ziołowa melisa posti 263.16g 7. Rzodkiewka 80.00g 8. Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 9. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 10. Płatki owsiane górskie extra młyn stoisław 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapuśniak z kwaszonej kapusty 2016 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Wieprzowina boczek bez kości 11%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2% 2. Kasza gryczana niepalona s 130.00g 3. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 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 zielona klasyczna herbapol 250.00g 6. 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.] 7. 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.] 8. Poledwica 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.] 9. 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% 10. Serek do chleba śmietankowy włoszczowa 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól]

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-03-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 65.00g 3. Masło extra łaciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 40.00g 6. Pomidor 80.00g 7. Golonka wojskowa swojscy 80.00g [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] 8. Kasza manna szymanowska polskie młyny 15.00g [składniki: kasza manna] 9. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puplety gotowane w sosie koperkowym 120.00g 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% 2. Zupa pieczarkowa z makaronem 2016 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, Makaron dwujeczny 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 4%, Cebula 4%, Masło ekstra 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z marchwi i jabłek 2016 160.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łaciate 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 pszenno (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 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.] 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. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 9. Skrzydełka z kurczaka pieczone 140.00g 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% 10. Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 120.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%

Dzień: 7 - Piątek, 2024-03-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 45.00g 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 kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 40.00g 9. Serek wiejski włoszczowa 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka] 10. Pomidor 90.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Ryba w panierce z bułki tartej rw 140.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej iżż 170.00g 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 53.00g 2. Masło extra łąciate 16.00g 3. Serek twój smak z chrzanem piątница 40.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 64.00g 5. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Kajzerki 43.00g 7. Ser żółty gouda s 42.00g 8. Sałata 40.00g 9. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 10. Kalafior 100.00g 11. Pomidor 80.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-03-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 54.00g 2. Chleb pszenno-żytni 65.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 54.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 6. Pasztet indykpol 100.00g [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% 9. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1% 2. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ryż pełnoziarnisty paraboiled naturalny kupiec 150.00g 4. Fasolka szparagowa zielona hortino 160.00g 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 54.00g 2. Masło extra wiejskie rolmlec 15.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g 5. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 6. Kiełbasa szynkowa woy 16.00g [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 osłonce niejadalnej.] 7. Polędwica sopocka krawczyk 16.00g [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] 8. Indyk z mleczkowa krawczyk 16.00g [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.] 9. Marchewkowe placuszki z sosem serowym rw 160.00g składniki: Mąka pszenna typ 450 Stoisław 29%, Mleko UHT 1.5% Mu! 21%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 20%, Marchew 13%, Twaróg sernikowy Piątnica 8%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Cynamon mielony 1%, Proszek do pieczenia S 0%, Soda oczyszczona 0% 10. Jogurt naturalny polski mlekovita 150.00g [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-03-10

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 wysokosłodzony 30.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Kaszka kukurydziana kupiec 25.00g 9. # ogórek zielony 100.00g [składniki: ogórek zielony] 10. Kiełbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Ostonka jadalna - jelito wieprzowe] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 2016 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Filet z piersi kurczaka smażony 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Surówka z kapusty białej 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 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 53.00g 2. Masło extra łaciaste 16.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty 65.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciasty 40.00g [składniki: ŁaciastySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. Sałotka z buraka pieczonego rw 170.00g 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 zawartościkwasu erukowego 2%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Miód pszczeli 1% 6. 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.] 7. Połędwica 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] 8. Połędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczącej 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.] 9. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-03-11

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 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%] Ogórek 90.00g Makaron zacierka aro 10.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Łazanki 2016 180.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% 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 pszenno-żytni 60.00g Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 30.00g Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% Polędwica 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.] 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.] Margaryna mr słynne 15.00g 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.] Bigos z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa dębicka WOY 17% [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Bułka kajzerka balviten 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	884.5	864.8	734	2483.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	3713.7	3648.3	3095.8	10457.9	100
Białko [g]	10%	46.64	35.9	35.4	22.8	94.2	202
Tłuszcz [g]	10%	58.8	36.1	17.5	18.5	72.2	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	17.9	3.7	8.9	30.6	521
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	6.9	1.5	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.7	0.2	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	83.1	15.1	106	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	104.22	146.46	119.74	370.43	86
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	51.67	18.1	45.33	115.11	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	0.86	10.46	1.39	12.72	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.04
Sód [mg]	10%	1337.93	1205.28	142.53	723.95	2071.76	155
Potas [mg]	10%	4700	162.45	2260.47	276.26	2699.19	57
Wapń [mg]	10%	941.38	363.96	156.22	49.99	570.17	61
Fosfor [mg]	10%	580	122.49	514.78	74.54	711.82	123
Magnez [mg]	10%	280.95	44.41	138.53	12.91	195.86	70
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.3	5.37	0.57	6.25	99
Witamina A [µg]	25%	524.66	9.64	514.05	113.77	637.47	122
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.49	0.71	1.24	12
witamina E [mg]	30%	8.38	1.15	3.76	0.8	5.72	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.13	0.46	0.06	0.65	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.35	0.55	0.08	0.99	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	1.8	9.37	0.87	12.05	108
Witamina C [mg]	55%	62.84	9.83	52.52	8.27	70.64	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	3.34	0.39	2.01	5.17	172

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	841.2	826.4	828.6	2496.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	3529.5	3464.5	3478.2	10472.3	100
Białko [g]	10%	46.64	45	42.3	30.3	117.8	253
Tłuszcz [g]	10%	58.8	35.8	33.5	33.7	103	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	17.7	9.9	18.9	46.6	794
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	10.3	2.3	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.2	0.5	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	75.2	194.4	277.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	85.51	94.54	102.41	282.48	66
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	26.39	21.17	52.48	100.05	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	1.83	11.52	2.93	16.29	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.98
Sód [mg]	10%	1337.93	1222.29	542.4	1042.53	2807.22	210
Potas [mg]	10%	4700	336.78	2073.51	374.02	2784.31	59
Wapń [mg]	10%	941.38	324.18	141.87	175.72	641.78	68
Fosfor [mg]	10%	580	126.45	406.13	161.43	694.02	120
Magnez [mg]	10%	280.95	13.14	117.56	24.8	155.5	56
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.64	5.64	1.99	8.29	131
Witamina A [µg]	25%	524.66	23.84	58.48	173.11	255.44	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.56	0.91	1.52	15
witamina E [mg]	30%	8.38	0.95	3.18	1.09	5.23	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.98	0.08	1.13	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.41	0.37	1.02	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	0.95	9.72	0.47	11.16	100
Witamina C [mg]	55%	62.84	14.3	36.31	30.43	81.04	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	3.39	1.5	2.89	7.01	234

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	885.2	973.9	627.1	2486.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	3735.3	4103.3	2617.9	10456.6	100
Białko [g]	10%	46.64	36.1	50.9	21.6	108.6	232
Tłuszcz [g]	10%	58.8	20.6	25.6	37.1	83.4	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	11.4	6.4	14.4	32.3	550
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	5.8	7.5	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	3.4	1.9	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.3	8.1	27.5	55	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	139.63	138.62	52.54	330.81	76
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	81.63	44.71	3.56	129.91	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	1.95	7.6	1.79	11.36	51
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.32
Sód [mg]	10%	1337.93	946.26	423.32	1074.2	2443.78	183
Potas [mg]	10%	4700	625.14	819.97	281.57	1726.7	36
Wapń [mg]	10%	941.38	323.09	119.31	40.58	483	51
Fosfor [mg]	10%	580	345.81	109.47	82.4	537.68	93
Magnez [mg]	10%	280.95	38.5	67.14	15.25	120.9	43
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.77	2.65	0.85	4.28	68
Witamina A [µg]	25%	524.66	19.12	198.43	109.7	327.26	63
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.18	1.28	1.54	16
witamina E [mg]	30%	8.38	0.97	4.46	1.28	6.72	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.13	0.19	0.21	0.54	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.6	0.22	0.13	0.96	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	1.14	2.04	1.54	4.73	42
Witamina C [mg]	55%	62.84	11.47	40.45	10.98	62.9	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	2.62	1.17	2.98	6.1	203

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	881	869.2	751.7	2502	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	3692.9	3641.1	3145.7	10479.8	100
Białko [g]	10%	46.64	36.9	31.6	25.4	94	202
Tłuszcz [g]	10%	58.8	39.4	36.4	37.7	113.7	193
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	17.7	9.8	12.9	40.5	690
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	17.8	1.8	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.4	0.8	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	71.4	89.8	168.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	96.55	110.99	79.58	287.14	66
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	36.1	31.19	6.99	74.29	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	4.13	14.83	4.09	23.06	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.94
Sód [mg]	10%	1337.93	1177.05	225.48	1499.67	2902.21	217
Potas [mg]	10%	4700	147.32	1492.5	340.29	1980.12	42
Wapń [mg]	10%	941.38	59.58	111.13	52.25	222.97	24
Fosfor [mg]	10%	580	117.27	361.46	134.3	613.03	105
Magnez [mg]	10%	280.95	10.53	93.62	34.5	138.66	49
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.59	3.91	1.58	6.09	96
Witamina A [µg]	25%	524.66	7.8	406.32	578.93	993.06	188
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.69	1.48	2.21	22
witamina E [mg]	30%	8.38	0.26	3.26	0.87	4.41	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.04	0.83	0.09	0.97	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.25	0.41	0.21	0.88	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	0.22	8.32	0.99	9.54	85
Witamina C [mg]	55%	62.84	4.68	25.22	5.78	35.69	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	3.26	0.62	4.16	7.25	242

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	863.4	983.5	642	2489.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	3614.3	4116.2	2692.6	10423.2	100
Białko [g]	10%	46.64	39.2	32.9	28	100.2	215
Tłuszcz [g]	10%	58.8	42.9	47.8	26	116.9	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	20.3	10.3	15.6	46.3	789
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	22.8	0.2	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	8	0.5	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8	314.6	0.5	323.2	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	81.71	109.18	77.44	268.34	62
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	18.89	14.7	20.55	54.15	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	3.55	7.91	7.28	18.74	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.94
Sód [mg]	10%	1337.93	1306.64	683.43	910.76	2900.83	217
Potas [mg]	10%	4700	234.72	907.96	401.15	1543.84	33
Wapń [mg]	10%	941.38	66.73	147.43	52.79	266.96	29
Fosfor [mg]	10%	580	123.09	289.42	158.05	570.57	98
Magnez [mg]	10%	280.95	9.96	43.4	47.36	100.73	36
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.7	4	1.78	6.49	102
Witamina A [µg]	25%	524.66	14.67	235.29	262.02	512	98
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.87	0	1.91	19
witamina E [mg]	30%	8.38	0.06	5.16	0.92	6.15	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.03	0.27	0.13	0.43	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.21	0.72	0.12	1.06	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	0.26	2.29	1.05	3.61	31
Witamina C [mg]	55%	62.84	8.8	24.36	6.8	39.97	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	3.62	1.89	2.52	7.25	242

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	767.4	754.3	976.6	2498.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	3231.7	3160.5	4082.3	10474.6	100
Białko [g]	10%	46.64	37.5	26.8	40.8	105.2	226
Tłuszcz [g]	10%	58.8	22.8	30.6	54.3	107.8	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	12.4	13.9	19.3	45.7	779
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	11.7	19.3	31.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.4	6.3	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	119.5	87.1	214.4	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	103.91	99.74	81.85	285.51	66
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	38.08	15.37	31.04	84.5	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	2.26	13.89	1.39	17.55	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.34
Sód [mg]	10%	1337.93	1180.65	301.95	1039.44	2522.05	189
Potas [mg]	10%	4700	297.09	1843.66	310.91	2451.66	52
Wapń [mg]	10%	941.38	53.82	150.12	46.65	250.59	27
Fosfor [mg]	10%	580	124.83	500.51	195.61	820.95	142
Magnez [mg]	10%	280.95	12.33	110.76	40.99	164.09	58
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.59	4.64	2.42	7.66	121
Witamina A [µg]	25%	524.66	23.49	1409.87	173.67	1607.04	306
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.14	0.67	2.86	28
witamina E [mg]	30%	8.38	0.81	2.1	3.78	6.7	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.71	0.09	0.86	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.9	0.18	1.32	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	0.79	9.16	6.48	16.44	147
Witamina C [mg]	55%	62.84	14.09	26.22	5.57	45.89	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	3.27	0.83	2.88	6.3	209

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	985.3	592	901.6	2479	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	4145.8	2481.2	3773.3	10400.4	100
Białko [g]	10%	46.64	47.8	30.2	39.8	117.9	254
Tłuszcz [g]	10%	58.8	32.1	24.2	45.3	101.7	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	20.7	4.8	24.9	50.5	860
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	9	5.6	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	8.2	1.5	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	34.5	338.5	380.7	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	127.75	67.9	85.54	281.19	66
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	45.93	9.79	8.8	64.53	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	3.29	9.31	4.26	16.86	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.64
Sód [mg]	10%	1337.93	1287.65	474.09	1175.82	2937.57	219
Potas [mg]	10%	4700	328.04	1625.66	764.31	2718.02	58
Wapń [mg]	10%	941.38	330.15	196.6	209.97	736.74	78
Fosfor [mg]	10%	580	172.17	257.34	356.53	786.05	135
Magnez [mg]	10%	280.95	15.19	104.17	51.41	170.78	60
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.84	3.79	3.76	8.4	133
Witamina A [µg]	25%	524.66	26.42	700.41	278.89	1005.74	191
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.12	1.61	1.77	17
witamina E [mg]	30%	8.38	0.9	5.66	1.73	8.3	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.06	0.31	0.26	0.65	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.4	0.8	1.44	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	0.88	4.03	1.73	6.65	60
Witamina C [mg]	55%	62.84	15.85	40.41	42.23	98.5	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	3.57	1.31	3.26	7.34	244

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	920	809.1	777.8	2507	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	3866.6	3415.5	3264.7	10546.9	100
Białko [g]	10%	46.64	42	37.6	30.1	109.8	236
Tłuszcz [g]	10%	58.8	34	15.4	32.1	81.7	139
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	15.6	6.5	19.8	42.1	716
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	1.3	1.2	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	0.2	0.4	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.1	13.5	25.3	96.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	112.54	133.7	92.74	338.99	78
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	31.23	10.68	19.22	61.14	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	2.32	7.84	1.84	12.02	53
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.27
Sód [mg]	10%	1337.93	1322.67	132.56	1148.48	2603.72	195
Potas [mg]	10%	4700	728.75	580.08	104.16	1413.01	30
Wapń [mg]	10%	941.38	369.51	38.8	46.64	454.96	48
Fosfor [mg]	10%	580	406.69	462.43	42.95	912.08	157
Magnez [mg]	10%	280.95	48.1	168.93	9.33	226.36	80
Żelazo [mg]	10%	6.31	1.47	1.22	0.45	3.14	49
Witamina A [µg]	25%	524.66	92.01	35.35	0.51	127.88	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	0.03	0.11	0.39	3
witamina E [mg]	30%	8.38	1.17	0.21	0.41	1.8	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.16	0.16	0.02	0.35	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.7	0.14	0.09	0.94	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	1.3	1.64	0.1	3.06	28
Witamina C [mg]	55%	62.84	17.41	31.22	0.3	48.94	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	3.67	0.36	3.19	6.5	216

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	997.9	801.2	709.7	2508.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	4188.1	3364.8	2968.9	10521.9	100
Białko [g]	10%	46.64	40.3	48.6	25.3	114.3	244
Tłuszcz [g]	10%	58.8	41.8	27.6	34.5	104	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	17.8	4.6	18.8	41.2	703
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	11.1	2.8	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	9.3	1.2	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	174.5	15.1	197.3	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	115.73	95.32	78.37	289.43	67
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	46.12	7.17	12.46	65.77	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	1.49	11.82	8.14	21.47	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.2
Sód [mg]	10%	1337.93	1207.08	286.57	1262.16	2755.82	205
Potas [mg]	10%	4700	83.25	1959.02	767.61	2809.89	60
Wapń [mg]	10%	941.38	316.08	172.21	227.54	715.83	76
Fosfor [mg]	10%	580	107.82	632.93	262.13	1002.88	173
Magnez [mg]	10%	280.95	5.94	135.71	75.95	217.6	77
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.19	4.73	3.51	8.44	134
Witamina A [µg]	25%	524.66	108.51	1031.66	16.43	1156.62	221
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.62	0.03	2.7	27
witamina E [mg]	30%	8.38	0.1	7.07	1.22	8.39	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.01	0.47	0.16	0.66	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.19	0.59	0.33	1.11	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	0.1	18.63	1.03	19.76	176
Witamina C [mg]	55%	62.84	4.36	47.58	9.86	61.8	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	3.35	0.79	3.5	6.88	229

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	943.8	885.8	639.4	2469.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	3963.5	3721.5	2683.4	10368.4	100
Białko [g]	10%	46.64	37.7	34.6	20.4	92.8	199
Tłuszcz [g]	10%	58.8	37.8	29	26.3	93.2	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	15.1	12.6	9.4	37.2	634
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	9.9	1	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.7	0.6	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	58.5	0	66.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	113.54	128.7	81.38	323.63	75
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	50.89	33.03	7.1	91.02	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	0.9	14.37	2.55	17.83	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.97
Sód [mg]	10%	1337.93	1064.43	622.09	1005.41	2691.93	201
Potas [mg]	10%	4700	173.7	1533.96	222.88	1930.54	42
Wapń [mg]	10%	941.38	326.97	120.42	69.11	516.5	55
Fosfor [mg]	10%	580	124.56	395.19	31.84	551.59	94
Magnez [mg]	10%	280.95	11.79	112.16	14.64	138.6	49
Żelazo [mg]	10%	6.31	0.32	4.37	0.51	5.21	82
Witamina A [µg]	25%	524.66	111.49	665.88	138.46	915.84	174
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.44	1.01	2.5	25
witamina E [mg]	30%	8.38	0.17	2.51	1.55	4.25	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.03	0.78	0.06	0.88	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.22	0.4	0.05	0.68	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	0.24	6.64	0.33	7.22	64
Witamina C [mg]	55%	62.84	6.14	30.08	22.32	58.55	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	2.95	1.72	2.79	6.72	223

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2490.5	2491.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10116	10460.2	100
Białko [g]	10%	46.64	105.5	226
Tłuszcz [g]	10%	58.8	97.8	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.88	41.3	704
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	432.39	305.79	71
Cukry [g]	10%	Maks: 86.48	84.05	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.59	16.79	74
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1337.93	2663.69	199
Potas [mg]	10%	4700	2205.73	47
Wapń [mg]	10%	941.38	485.95	52
Fosfor [mg]	10%	580	720.07	124
Magnez [mg]	10%	280.95	162.91	58
Żelazo [mg]	10%	6.31	6.42	102
Witamina A [μg]	25%	524.66	753.83	144
Witamina D [μg]	10%	10	1.87	18
witamina E [mg]	30%	8.38	5.77	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.71	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.04	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.19	9.42	84
Witamina C [mg]	55%	62.84	60.39	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.83	0	0
Sól [g]	10%	3.344825	6.65	221