

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada KWIETNIA 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 1 DEKADA KWIETNIA 2024 R. grupa podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 2)
Norma na energię dla podanej grupy:	2450 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 - Poniedziałek, 2024-04-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 50.00g Herbata rumiankowa 250.00g Masło extra łąciate 15.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] Ser twarogowy półtłusty 49.50g Napój kakaowy instatnt puchatek 12.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] Kiełbasa wiejska 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).] Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa tradycyjna 2016 200.00g składniki: Kura tuszka 22%, Marchew 22%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 9%, Por 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Cebula 2%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron muszelki małe lubella conchigliette piccole 90.00g Karczek pieczony 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1% Frytki z piekarnika 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Sałata zielona ze śmietaną 2016 140.00g składniki: Sałata 82%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Cukier 2% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb pszenno-żytni 60.00g Herbata miętowa 250.00g Margaryna mr słynne 15.00g 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.] Szynka myśliwska tradycja 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.] Schab gotowany 15.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 120.00g składniki: Sałata 76%, Musztarda 10%, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2% Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 25.00g 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. Paszтет firmowy drobiowo-wieprzowy profi 50.00g [składniki: Składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z pszenicy, jaja, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy.] 10. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zacierka na rosole rw 250.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 2. Ziemniaki średnio 50.00g 3. Pęczak jęczmienny kujawski młyny stoisław 100.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Gulasz wieprzowy 2016 110.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Dżem z czarnych porzeczek prosona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 5. Kiełbasa krakowska woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 6. 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.] 7. Herbata miętowa 250.00g 8. 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% 9. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g 10. 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]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łacie 15.00g 3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Pomidor 100.00g 8. Kiełbasa parówki woy 80.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g 10. Chleb pszenno-żytni 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Fasolka szparagowa zielona hortino 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 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 3. Margaryna mr słynne 15.00g 4. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 40.00g 5. Szynka bukowecka 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] 6. 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.] 7. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 8. Biała kiełbasa w ziołach prowansalskich 2016 100.00g składniki: Biała kiełbasa S 94%, Zioła prowansalskie 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 9. Salata zielona z olejem 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 56.00g 3. Masło extra łaciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. 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.] 6. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku] 7. Kasza manna na mleku 2% 2016 280.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 8. Golonka wojskowa swojcy 100.00g [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] 9. Rzodkiewka 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Udko z kurczaka duszone 2016 110.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały długoziarnisty sanko 150.00g 4. Surówka z marchewki 2016 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% 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 żytni pełnoziarnisty s 52.00g 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. Połędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Kiełbasa krakowska woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250.W osłonce niejadalnej.] 7. Szynka bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 8. Jaja gotowane 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 9. Sałata 50.00g 10. Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

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 niskosłodzony 10.00g 5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 7. 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%] 8. Serek wiejski włoszczowa 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka] 9. Płatki ryżowe melvit 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa na mięsie drobiowym niezabielana 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 22%, Kalafior 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Por 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 1% 2. Kotlety z kaszy gryczanej rw 170.00g składniki: Kasza gryczana niepalona S 45%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Marchew 8%, Kasza manna 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4% 3. Sos koperkowy 2016 50.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 5. 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 łacie 15.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 15.00g [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. Sałatka z ryżu, ryby pieczonej, marchewki pieczonej i kopru rw 140.00g 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% 7. Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 8. Kajzerki 40.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

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 łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 30.00g 6. 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% 7. Ogórek 100.00g 8. Mielonka turystyczna woy 60.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA ŚREDNIO ROZDROBNIONA, PARZONA Składniki: mięso 65,6 (wieprzowe 57,9%,wołowe 7,7%), woda, tłuszcz wieprzowy, sól, białko sojowe, substancja żelująca E 407a, stabilizatory E 450, E 451, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W ostonce niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puplety gotowane w sosie koperkowym 100.00g 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 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% 3. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 15.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g 5. Schab od jakuba krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 6. Kiełbasa krakowska krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko SOJOWE, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, cukry:(glukoza, LAKTOZA z MLEKA, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka SOJOWEGO, ekstrakty przypraw (GORCZYCA), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250.] 7. Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 8. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 9. Safatka 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 Mlekoop 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: 7 - Niedziela, 2024-04-07

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 łaciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g 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 35.00g 9. Pomidor 100.00g 10. Kiełbasa wiejska grillowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 	<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. 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% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z selerów, jabłek i marchwi 2016 160.00g składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 13%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 4% 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 52.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Serek twój smak z chrzanem piątница 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 63.00g 5. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g 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% 7. Szynka wiejska gaik 10.00g [składniki: szynka b/k 81%, woda, sól stabilizatory: E405i, E451i, E407, E331i, preparaty białkowe pochodzenia wieprzowego, ekstrakty drożdżowe, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, błonnik pszenny, ocet spirytusowy, cukier, aromat, substancja konserwująca E250.] 8. Połudwica 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.] 9. Szynka krucha tradycja 10.00g [składniki: szynka wieprzowa b/k 94%, woda, sól, substancja zagęszczająca: E407, E1442, stabilizatory: E450, E451, E452, E451iv, E450iii, białko sojowe, regulator kwasowości: E262, E327, 331, białko zwierzęce wieprzowe, błonnik pszenny, błonnik sojowy, przeciwutleniacz E300, wzmacniacz smaku E621, E635, glukoza, hydrolizat białka sojowego, aromat, preparaty białkowe pochodzenia wieprzowego, substancja konserwująca E250.]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-04-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 63.00g 3. Masło extra łąciate 15.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 52.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 35.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 8. Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 9. Parówki tęcze jbb 100.00g [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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Łazanki 2016 230.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 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 52.00g 2. Masło extra wiejskie rolnolecz 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 62.00g 6. Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 7. 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] 8. 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.] 9. Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, Ser żółty gouda S 6%, Majonez Kielecki 6%, Natur jogurt typ grecki Zott 6% 10. Kajzerki 40.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-04-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 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. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g 9. 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).] 10. Rzodkiewka 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z makaronem 2016 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, Makaron dwujęczny 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% 2. Karczek duszony 2016 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty 63.00g 3. Serek śmietankowy z oliwkami faciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 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. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. 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.] 7. Bawarka 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 8. Salata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g składniki: Sałata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10%

Dzień: 10 - Środa, 2024-04-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. 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 (osłonka jadalna).] 8. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 9. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 20.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g 2. Kotlety z ryżu i warzyw rw 210.00g 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] 3. Sos pomidorowy 2016 60.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. 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. Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 20.00g 4. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 5. 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.] 6. Margaryna mr słynne 15.00g 7. 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.] 8. Bułka kajzerka balviten 40.00g 9. Ryba po grecku 2016 100.00g 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	848.3	868.5	725.3	2442.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3564.5	3642.1	3042.3	10248.9	100
Białko [g]	10%	47.9	40.7	40.5	21.6	103	215
Tłuszcz [g]	10%	52.97	31.9	35.2	31.8	99	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	16.5	11.6	11.3	39.5	748
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	15.7	6.8	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4	1.2	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.5	104.7	0	112.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	100.6	102.25	88.77	291.63	67
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	52.36	16.77	30.29	99.43	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.3	10.1	1.44	13.84	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.74
Sód [mg]	10%	1320	1161.48	188.2	926.74	2276.43	172
Potas [mg]	10%	4700	301.44	1742.79	136.95	2181.18	46
Wapń [mg]	10%	920	356.76	150.21	31.29	538.27	58
Fosfor [mg]	10%	580	132.8	406.71	37.45	576.98	99
Magnez [mg]	10%	299	41.84	99.94	20.76	162.54	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.7	4.57	0.83	6.1	96
Witamina A [µg]	25%	552	112.84	204.83	233.41	551.09	99
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.21	1.01	2.26	22
witamina E [mg]	30%	8.8	2.89	2.58	1.15	6.64	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.12	0.74	0.04	0.91	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.4	0.57	0.09	1.07	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	2.72	8.96	0.19	11.88	105
Witamina C [mg]	55%	66	70.94	28.74	5.57	105.26	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.22	0.52	2.57	5.69	192

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	672.7	1099.7	696.6	2469.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	2824.6	4617.6	2926.2	10368.6	100
Białko [g]	10%	47.9	30.6	43.1	20.3	94	196
Tłuszcz [g]	10%	52.97	26	37.1	26.3	89.5	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	13.6	9	13.1	35.8	677
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	17.6	2.6	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.7	1.6	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	90.9	0	98.5	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	80.74	157.96	96.33	335.05	77
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	24.65	34.36	45.57	104.59	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	3.69	19.47	3.41	26.58	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.72
Sód [mg]	10%	1320	800.36	404.99	886.87	2092.23	159
Potas [mg]	10%	4700	331.42	1351.91	450.52	2133.86	46
Wapń [mg]	10%	920	323.55	104.86	70.39	498.81	54
Fosfor [mg]	10%	580	125.55	365.59	46.6	537.74	93
Magnez [mg]	10%	299	12.82	72.74	22.35	107.92	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.63	3.45	0.77	4.85	76
Witamina A [µg]	25%	552	22.74	28.18	43.2	94.13	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.46	0	1.5	15
witamina E [mg]	30%	8.8	0.94	4.35	2.51	7.81	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.06	0.67	0.1	0.84	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.22	0.45	0.09	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.95	9.77	1.16	11.89	104
Witamina C [mg]	55%	66	13.64	23.74	25.91	63.31	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.22	1.12	2.46	5.23	176

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	1065.8	667.4	722.1	2455.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	4481.6	2803.9	3004.6	10290.1	100
Białko [g]	10%	47.9	36.3	28.6	16	81	169
Tłuszcz [g]	10%	52.97	37.6	21.6	51.2	110.6	209
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	18.3	4.1	11.6	34.1	644
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	10.1	3.3	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	4.6	6.9	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	362.1	0	381	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	146.53	95.16	49.72	291.42	67
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	70.39	9.52	3.27	83.18	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.38	11.46	1.12	14.97	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.12
Sód [mg]	10%	1320	1075.05	253.5	804.26	2132.81	161
Potas [mg]	10%	4700	621.9	1649.94	108.02	2379.87	50
Wapń [mg]	10%	920	320.4	129.16	19.34	468.91	51
Fosfor [mg]	10%	580	339.3	527.82	16.92	884.05	153
Magnez [mg]	10%	299	38.25	113.2	7.25	158.71	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.76	5.57	0.57	6.91	108
Witamina A [µg]	25%	552	19.12	1058.32	230.23	1307.68	237
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.66	1.01	2.74	28
witamina E [mg]	30%	8.8	0.96	3.68	4.2	8.86	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.13	0.4	0.03	0.57	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.58	0.75	0.06	1.4	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	1.13	6.11	0.16	7.41	65
Witamina C [mg]	55%	66	11.47	26.25	5.24	42.96	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.98	0.7	2.23	5.33	179

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	764.1	1069.6	600.3	2434	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3219.3	4511.6	2508.5	10239.5	100
Białko [g]	10%	47.9	40.9	39.8	28.9	109.7	228
Tłuszcz [g]	10%	52.97	21.2	21.1	33.9	76.3	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	10.7	9	12.9	32.7	619
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	6.2	4.6	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	2.8	0.9	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.7	107.5	388.8	522.1	175
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	103.75	188.11	45.06	336.92	77
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	21.19	15.32	3.47	39.99	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	3.06	16.08	0.63	19.78	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.22
Sód [mg]	10%	1320	1272.11	297	1052.82	2621.94	199
Potas [mg]	10%	4700	569.62	1714.99	203.94	2488.56	52
Wapń [mg]	10%	920	338.95	123.72	61.56	524.24	57
Fosfor [mg]	10%	580	334.35	469.97	229.77	1034.1	179
Magnez [mg]	10%	299	40.88	125.34	17	183.23	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.12	4.29	2.69	8.11	127
Witamina A [µg]	25%	552	59.47	676.15	350.92	1086.55	197
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.56	2.84	3.49	35
witamina E [mg]	30%	8.8	0.17	1.74	0.76	2.68	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.12	0.48	0.07	0.69	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.57	0.47	0.59	1.63	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.64	6.37	0.15	7.18	63
Witamina C [mg]	55%	66	8.54	16.88	2.92	28.35	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.53	0.82	2.92	6.55	221

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	778.9	899.2	768.7	2446.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3271.6	3760.5	3223.9	10256.2	100
Białko [g]	10%	47.9	44.6	24.9	26.2	95.9	200
Tłuszcz [g]	10%	52.97	30.7	44.3	32.1	107.2	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	16.9	8.1	15.1	40.2	760
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	21.3	3.2	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	10.4	1.8	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	114.3	0.3	122.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	81.03	105.82	96.85	283.7	65
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	20.12	15.27	13.27	48.68	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	0.38	11.57	6.47	18.44	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.91
Sód [mg]	10%	1320	990.27	205.49	854.54	2050.31	156
Potas [mg]	10%	4700	61.56	1370.61	317.25	1749.42	37
Wapń [mg]	10%	920	43.56	131.27	345.48	520.31	57
Fosfor [mg]	10%	580	103.95	286.5	136.43	526.89	91
Magnez [mg]	10%	299	4.68	78.8	43.33	126.81	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.12	3.53	1.61	5.27	82
Witamina A [µg]	25%	552	103.44	998.29	5.88	1107.62	201
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.44	0.04	1.54	15
witamina E [mg]	30%	8.8	0.05	8.25	1.5	9.8	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.01	0.31	0.12	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.19	0.41	0.11	0.71	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.08	4.19	0.79	5.07	45
Witamina C [mg]	55%	66	1.31	42.03	1.01	44.36	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.75	0.57	2.37	5.12	172

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	768.1	1032.1	661.3	2461.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3229.3	4319.7	2780.7	10329.8	100
Białko [g]	10%	47.9	36.4	35	29.4	100.8	210
Tłuszcz [g]	10%	52.97	27.7	41.4	23.3	92.4	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	14.5	16	13.4	44	832
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	13.7	0.9	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	3.1	0.6	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.4	103.6	26.9	188	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	93.98	144.93	84.27	323.19	74
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	21.33	7.62	30.66	59.62	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	1.44	30.38	1.66	33.49	153
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	1320	1056.91	616.13	1028.2	2701.25	205
Potas [mg]	10%	4700	572.4	1147.91	323.28	2043.6	43
Wapń [mg]	10%	920	365.4	131.2	11.54	508.15	55
Fosfor [mg]	10%	580	398.41	280.52	142.47	821.41	142
Magnez [mg]	10%	299	45.33	91.33	25.31	161.98	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.96	3.12	0.49	4.59	72
Witamina A [µg]	25%	552	78.34	713.69	25.33	817.37	148
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	0.61	0	0.86	8
witamina E [mg]	30%	8.8	0.4	3.46	0.92	4.8	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.13	0.54	0.06	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.68	0.39	0.11	1.18	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.6	4.51	6.18	11.3	99
Witamina C [mg]	55%	66	9.2	37.1	15.2	61.52	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.93	1.71	2.85	6.75	228

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	896	871.3	661.3	2428.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3766.9	3659.8	2768.5	10195.4	100
Białko [g]	10%	47.9	41.4	47.3	21.2	109.9	229
Tłuszcz [g]	10%	52.97	31.7	29.8	32.9	94.6	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	16	6.5	18.5	41.1	776
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	14.1	1.1	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.4	0.1	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	163	14.5	185.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	112.64	109.41	70.93	292.99	67
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	34.47	15.48	7.27	57.23	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.87	12.34	2.04	17.26	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.44
Sód [mg]	10%	1320	1381.97	310.1	1070.09	2762.17	209
Potas [mg]	10%	4700	337.22	1919.23	592.54	2848.99	61
Wapń [mg]	10%	920	329.07	140.67	152.23	621.98	68
Fosfor [mg]	10%	580	165.66	606.68	144.26	916.61	159
Magnez [mg]	10%	299	14.97	125.34	37.13	177.45	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.83	5.17	1.04	7.05	110
Witamina A [µg]	25%	552	24.51	1473.59	12.25	1510.36	273
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.98	0.03	2.06	20
witamina E [mg]	30%	8.8	0.95	4.27	0.15	5.38	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.06	1.06	0.1	1.23	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.22	0.59	0.22	1.05	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.95	14.91	1.25	17.13	150
Witamina C [mg]	55%	66	14.71	24.52	7.35	46.58	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.83	0.86	2.97	6.9	232

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	997.2	711.1	735	2443.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	4183.9	2989.8	3077.9	10251.7	100
Białko [g]	10%	47.9	41.1	31.6	26.6	99.3	208
Tłuszcz [g]	10%	52.97	42.3	21.6	35	99	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	20.3	7.8	18.7	46.9	887
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	8.3	0.6	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	2.3	0.6	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27.3	41.6	9.6	78.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	114.46	103.06	80.57	298.1	69
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	28.91	30.13	9.08	68.13	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	3.2	11.26	4.62	19.1	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.55
Sód [mg]	10%	1320	1399.19	548.17	1293.52	3240.89	246
Potas [mg]	10%	4700	687.3	1545.82	363.72	2596.85	56
Wapń [mg]	10%	920	352.96	194.47	40.45	587.89	63
Fosfor [mg]	10%	580	340.74	346.68	133.13	820.57	142
Magnez [mg]	10%	299	44.59	104.37	31.46	180.43	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.09	4.35	1.07	6.53	102
Witamina A [µg]	25%	552	76.35	63.82	9.7	149.88	28
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.46	0.04	0.59	6
witamina E [mg]	30%	8.8	1.1	2.09	0.51	3.7	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.14	0.73	0.09	0.97	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.62	0.46	0.11	1.21	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	1.19	6.87	3.05	11.13	97
Witamina C [mg]	55%	66	16.65	50.84	3.3	70.8	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.88	1.52	3.59	8.1	273

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	1041.9	846.1	533.1	2421.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	4370.6	3542.3	2235.4	10148.3	100
Białko [g]	10%	47.9	41.6	27.2	20.9	89.8	188
Tłuszcz [g]	10%	52.97	43.5	38.3	21.8	103.7	195
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	17.1	18.6	8.7	44.5	841
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	12.3	5.7	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.2	1.3	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	100.4	15.1	123.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	124.07	103.78	66.25	294.12	68
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	53.37	34.18	3.92	91.48	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	6.49	11.59	6.32	24.41	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.68
Sód [mg]	10%	1320	1191.45	185.97	1088.94	2466.37	186
Potas [mg]	10%	4700	306.45	1624.72	468.87	2400.04	52
Wapń [mg]	10%	920	343.44	126.14	193.05	662.63	72
Fosfor [mg]	10%	580	126.81	460.98	253.88	841.67	145
Magnez [mg]	10%	299	12.87	91.92	64.15	168.95	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.95	4.13	2.24	7.33	115
Witamina A [μg]	25%	552	126.38	48.59	130.71	305.69	56
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	2.08	0.03	3.17	32
witamina E [mg]	30%	8.8	0.13	1.73	1.32	3.19	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.03	0.65	0.16	0.85	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.2	0.82	0.34	1.37	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.33	9.21	0.72	10.27	90
Witamina C [mg]	55%	66	15.08	24.31	5.85	45.26	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.3	0.51	3.02	6.16	208

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	942.9	947.1	561.3	2451.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	3962.6	3964.7	2359.4	10286.9	100
Białko [g]	10%	47.9	37	23	20.2	80.3	167
Tłuszcz [g]	10%	52.97	35.6	45.9	20.5	102.1	193
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	14.3	5.5	7.2	27.1	512
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	26.4	0	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	10.9	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	164.2	0	171.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	118.79	113.37	74.34	306.51	70
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	49.57	4.72	2.5	56.8	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	0.5	6.08	1.16	7.74	35
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.82
Sód [mg]	10%	1320	1017.03	165.45	746.48	1928.98	147
Potas [mg]	10%	4700	72.45	895.98	139.45	1107.89	24
Wapń [mg]	10%	920	314.82	154.2	16.31	485.33	53
Fosfor [mg]	10%	580	105.93	238.95	17.18	362.07	62
Magnez [mg]	10%	299	5.31	70.16	7.84	83.31	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.16	3.61	0.47	4.24	66
Witamina A [µg]	25%	552	106.09	247.78	275.9	629.78	114
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.76	1.01	2.82	29
witamina E [mg]	30%	8.8	0.07	9.4	0.36	9.85	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.01	0.19	0.02	0.23	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	0.19	0.47	0.02	0.69	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	0.09	2.69	0.41	3.2	29
Witamina C [mg]	55%	66	2.9	15.41	4.52	22.84	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.82	0.45	2.07	4.82	163

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2450	2445.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9961	10261.5	100
Białko [g]	10%	47.9	96.4	201
Tłuszcz [g]	10%	52.97	97.4	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.3	38.6	730
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198.3	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.42	305.36	70
Cukry [g]	10%	Maks: 86.88	70.91	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	19.56	89
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1320	2427.34	184
Potas [mg]	10%	4700	2193.03	47
Wapń [mg]	10%	920	541.65	59
Fosfor [mg]	10%	580	732.21	127
Magnez [mg]	10%	299	151.13	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.1	95
Witamina A [µg]	25%	552	756.02	137
Witamina D [µg]	10%	10	2.1	21
witamina E [mg]	30%	8.8	6.27	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.98	0.75	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.98	1.11	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.4	9.65	85
Witamina C [mg]	55%	66	53.12	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2200	0	0
Sól [g]	10%	3.3	6.06	204