

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada MAJA 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-05-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 3 DEKADA KWIETNIA 2024 R. grupa podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 5) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 11) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 13) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429,33 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%, tluszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2024-05-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 65.00g 3. Herbata rumiankowa 250.00g 4. Masło extra łąciate 15.00g 5. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. 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.] 9. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 10. 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g 2. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza pęczak jęczmienny 150.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 170.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 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 pszenno-żytni 65.00g 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. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 8. 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.]

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-05-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 65.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 45.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 40.00g 5. Masło extra łaciate 10.00g 6. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 7. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g 8. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 40.00g 9. Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Papryka czerwona 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100.00g 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% 2. Ziemniaki średnio 170.00g 3. Ćwikła 2016 170.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Masło extra łaciate 10.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 20.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylika, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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 65.00g 6. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Sałata 40.00g 8. Szynka biała lukullus 10.00g [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.] 9. Kiełbasa krakowska woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 10. 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.] 11. Herbata miętowa 250.00g 12. Brokuły 120.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-05-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Masto extra łacie 10.00g 3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g 4. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Chleb żytni pełnoziarnisty s 65.00g 7. 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.] 8. Pomidor 100.00g 9. Pasztet indykpol 80.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 280.00g 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% 2. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 13%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1% 3. Surówka z ogórków korniszonych, jabłka i cebuli rw 170.00g 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% 4. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 65.00g 3. Margaryna mr słynne 10.00g 4. 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.] 5. Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 8. Bigos popularny 2016 170.00g 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% 9. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g 10. Bułka kajzerka balviten 40.00g

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-05-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Masło extra łąciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 45.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 45.00g [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. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki żytnie kupiec 40.00g 9. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 80.00g 10. Rzodkiewka 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Karczek duszony 2016 120.00g 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. Surówka z białej kapusty 2016 180.00g składniki: Kapusta biała 75%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Chrzan 2% 4. Ziemniaki średnio 180.00g 5. Kompot z jabłek iżż 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 52.00g 2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 70.00g 3. Margaryna słynne mr 10.00g [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 10.00g [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.] 6. Szynka bukowiecka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 7. Serek śmietankowy z oliwkami łąciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 8. Pasztetowa woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 9. Salceson włoski woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 10. Kaszanka krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] 11. Pomidor 150.00g

Dzień: 5 - Środa, 2024-05-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łaciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 10.00g 6. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki żytnie szczytno 25.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Parówki kajtusie woy 80.00g [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. Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz ukraiński niezabielany 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 2. Kotlety z ryżu i warzyw rw 180.00g 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 koperkowy 2016 40.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łaciate 10.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty 58.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g 6. Polędwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. 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. 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.] 9. Salatka z sałaty lodowej i pomidora rw 160.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata 12%, #ser feta Milbona 12% [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego.], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy 0%

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-05-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb pszenno-żytni 60.00g 3. Masło extra łaciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 45.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 6. 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] 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki orkiszowe szczytno 35.00g 9. Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami na mięsie drobiowym rw 300.00g składniki: Marchew 24%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Ziemniaki średnio 18%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 12%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1% 2. Noga (udo) kurczaka 110.00g 3. Ryż brązowy metro chef 170.00g 4. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 170.00g 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 10.00g 3. Herbata miętowa 250.00g 4. Chleb żytni pełnoziarnisty s 55.00g 5. Schab od jakuba krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250] 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 10.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 8. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 35.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 9. Sałotka warzywna tradycyjna 2016 140.00g 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: 7 - Piątek, 2024-05-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 65.00g 3. Masło extra łąciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. Pomidor 100.00g 9. Jaja kurze całe 60.00g 10. Kasza manna szymanowska polskie młyny 18.00g [składniki: kasza manna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryba w panierce z bułki tartej rw 120.00g składniki: Mintaj mrożony 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 245.10g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra łąciate 10.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 4. Kajzerki 42.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Kasza gryczana 145.00g 7. Zsiadłe mleko krasnystaw 400.00g 8. Ser żółty gouda s 20.00g 9. Twój smak puszysty serek śmietankowy naturalny piątница 25.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-05-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb pszenno-żytni 64.00g 3. Masło extra łąciate 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 45.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 8. Mielonka tyrolska s 80.00g 9. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 25.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 3. Ryż biały długozłazny sanko 150.00g 4. Surówka z selera 2016 160.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 54.00g 2. Masło extra wiejskie rolmlecz 10.00g [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%] 3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g 5. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g 6. Kiełbasa szynkowa woy 10.00g [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 ostrońce niejadalnej.] 7. Polędwica sopocka krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 8. 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.] 9. Kapusta z pomidorami 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 40%, Kapusta kwaszona 40%, Cebula 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-05-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb pszenno-żytni 62.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 5. Herbata rumiankowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 10.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. 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).] 9. Sałata 30.00g 10. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 11. Napój kakaowy instatnt puchatek 20.00g [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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Filet z piersi kurczaka smażony 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 2. Ziemniaki średnio 170.00g 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 4. Bukiet warzyw z pieca rw 170.00g 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. 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% 6. Grzanki pszenne 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 54.00g 2. Masło extra łaciąte 10.00g 3. Chleb żytni pełnoziarnisty 65.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciąty 30.00g [składniki: ŁaciątySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. Sałtka 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 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.] 7. Połędwica sopocka krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 8. 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.] 9. Herbata ziołowa pokrzywa posti 250.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-05-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb pszenno-żytni 52.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 49.50g 4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g 5. Herbata miętowa 250.00g 6. Margaryna mr słynne 10.00g 7. Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g [składniki: mleko UHT 1,5%] 8. 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] 9. Płatki ryżowe melvit 20.00g 10. #rzodkiewka 60.00g [składniki: rzodkiewka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grochówka 2016 290.00g 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. Gulasz wieprzowy 2016 110.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 3. Kasza pęczak jęczmienny 150.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. 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 45.00g 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 20.00g 4. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1% 5. Poledwica drobiowa woy 10.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Margaryna mr słynne 10.00g 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. Salatka z ziemniaka, boczku, jajka i szpinaku rw 90.00g składniki: Ziemniaki średnio 64%, #jogurt naturalny Mlekpól 12% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe 7%, Boczek wędzony Morliny 6%, Szpinak 6%, Cebula dymka S 1%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 1%, Koper ogrodowy 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	940.9	890.7	585.4	2417.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3954.8	3733.3	2470.1	10158.3	100
Białko [g]	10%	47.46	45.1	34.3	26.5	105.9	223
Tłuszcz [g]	10%	47.77	33.6	34	14.1	81.8	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	16.9	9.7	6.1	32.8	688
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	16.2	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.4	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	54.6	0	62.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	116.33	121.75	88.26	326.34	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	46.95	17.36	29.26	93.59	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	4.04	19.83	0.46	24.33	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.99
Sód [mg]	10%	1311.54	1243.29	379.77	972.24	2595.3	198
Potas [mg]	10%	4700	163.35	1037.99	108.77	1310.11	27
Wapń [mg]	10%	976.92	325.8	181.25	3.47	510.53	52
Fosfor [mg]	10%	580	122.85	245.11	8.1	376.06	64
Magnez [mg]	10%	292.79	11.25	72.89	3.08	87.23	30
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.27	3.9	0.19	4.37	72
Witamina A [µg]	25%	542.5	6	39.99	74.89	120.88	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.52	0.67	1.23	12
witamina E [mg]	30%	8.65	0.13	2.93	0.36	3.44	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.54	0.02	0.6	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.22	0.42	0.01	0.66	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.23	4.74	0.36	5.34	47
Witamina C [mg]	55%	64.9	3.59	23.99	4.43	32.03	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.45	1.05	2.7	6.48	219

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	890.8	827.8	700.3	2419	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3747.5	3479.2	2948.6	10175.5	100
Białko [g]	10%	47.46	42.8	46.1	25.4	114.4	241
Tłuszcz [g]	10%	47.77	29.3	26.2	20.5	76.2	160
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	14.3	5.8	10.2	30.4	636
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	12.3	2.3	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.8	0.6	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.8	149.5	194.4	350.8	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	115.52	108.08	105.28	328.89	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	32.16	18.67	52.13	102.97	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.63	12.74	4.03	20.41	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.06
Sód [mg]	10%	1311.54	1548.36	317.15	839.55	2705.07	206
Potas [mg]	10%	4700	272.2	2236.56	535.86	3044.63	65
Wapń [mg]	10%	976.92	322.46	160.55	85.86	568.88	58
Fosfor [mg]	10%	580	165.95	573.12	189	928.07	161
Magnez [mg]	10%	292.79	14.08	140.64	34.56	189.29	65
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.65	7.09	2.41	10.16	168
Witamina A [µg]	25%	542.5	95.19	1039.15	201	1335.34	247
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.89	0.91	2.84	28
witamina E [mg]	30%	8.65	1.74	3.44	1.51	6.71	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.95	0.11	1.1	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.25	0.57	0.42	1.25	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.19	14.42	0.71	16.33	144
Witamina C [mg]	55%	64.9	57.11	33.38	47.16	137.66	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	4.3	0.88	2.33	6.76	229

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	908.6	795.9	692.5	2397.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3828.7	3361	2898.3	10088.1	99
Białko [g]	10%	47.46	33	45.8	21.8	100.7	213
Tłuszcz [g]	10%	47.77	25.5	13.8	35.2	74.5	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	11.7	3	11.2	26	545
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	4	9.1	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	2	2.3	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	17.1	33.4	69.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	137.7	126.7	73.14	337.56	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	83.55	34.37	3.09	121.01	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.9	9.34	2.18	13.43	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	1311.54	1113.06	399.78	1048.08	2560.94	195
Potas [mg]	10%	4700	621.9	1238.73	341.91	2202.55	46
Wapń [mg]	10%	976.92	320.4	125.52	49.28	495.21	51
Fosfor [mg]	10%	580	339.3	225.51	100.05	664.87	115
Magnez [mg]	10%	292.79	38.25	91.36	18.52	148.13	50
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.76	3.48	1.04	5.29	88
Witamina A [µg]	25%	542.5	19.12	61.97	77.76	158.86	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.01	1	1.08	11
witamina E [mg]	30%	8.65	0.96	3.03	1.56	5.57	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.25	0.25	0.65	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	0.3	0.16	1.05	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.13	4.06	1.88	7.08	63
Witamina C [mg]	55%	64.9	11.47	37.18	13.33	61.99	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.09	1.11	2.91	6.4	217

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	796.9	1140.7	495.5	2433.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3354.8	4803.4	2076.5	10234.9	100
Białko [g]	10%	47.46	36.6	34.1	16.6	87.5	184
Tłuszcz [g]	10%	47.77	21.8	29.3	22.8	74.1	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	10.6	7.6	9.5	27.8	583
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	14.1	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.1	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.8	53.5	0	60.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	117.99	192.65	56.55	367.21	84
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	41.96	38.49	7.5	87.95	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	9.3	15.54	1.62	26.46	122
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.57
Sód [mg]	10%	1311.54	971.35	139.36	987.33	2098.04	160
Potas [mg]	10%	4700	258.16	2589.49	380.7	3228.35	68
Wapń [mg]	10%	976.92	64.17	217.08	12.15	293.4	30
Fosfor [mg]	10%	580	109.03	494.91	28.35	632.29	109
Magnez [mg]	10%	292.79	9.94	142.12	10.8	162.87	56
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.8	6.15	0.67	7.63	126
Witamina A [μg]	25%	542.5	15.45	711.87	93.37	820.69	151
Witamina D [μg]	10%	10	0.03	0.56	0.67	1.27	13
witamina E [mg]	30%	8.65	0.03	5.93	1.28	7.24	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.89	0.07	1	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.18	0.59	0.05	0.83	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.28	10.03	1.27	11.59	103
Witamina C [mg]	55%	64.9	9.27	72.21	15.52	97	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.69	0.38	2.74	5.24	178

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	849.7	950	623.7	2423.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3565.6	3981.8	2610.5	10157.9	100
Białko [g]	10%	47.46	50.4	24.5	17.3	92.3	195
Tłuszcz [g]	10%	47.77	34.6	40.5	29.2	104.4	218
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	15.8	7.1	9.8	32.8	688
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	21.8	8.1	30.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	8.5	4.8	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	158	0.5	164.6	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	86.68	127.13	76.51	290.33	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	22.16	13.88	15.32	51.37	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	5.2	10.74	7.68	23.63	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.82
Sód [mg]	10%	1311.54	1053.81	156.56	891.44	2101.82	160
Potas [mg]	10%	4700	280.89	1505.15	414.2	2200.25	47
Wapń [mg]	10%	976.92	46.8	150.83	48.08	245.71	25
Fosfor [mg]	10%	580	111.42	318.65	193.57	623.64	107
Magnez [mg]	10%	292.79	13.77	92.94	62.07	168.79	58
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.64	4.67	1.92	7.24	120
Witamina A [μg]	25%	542.5	110.19	590.11	10.55	710.86	131
Witamina D [μg]	10%	10	0.03	0.68	0	0.71	7
witamina E [mg]	30%	8.65	2.07	7.45	4.13	13.66	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.3	0.16	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.25	0.45	0.14	0.85	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.43	3.95	1.5	6.89	61
Witamina C [mg]	55%	64.9	66.11	43.24	6.33	115.7	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.92	0.43	2.47	5.25	178

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	799.8	1006.9	643.1	2449.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3371.9	4235.2	2698.9	10306.1	100
Białko [g]	10%	47.46	39.1	40.1	20.3	99.6	210
Tłuszcz [g]	10%	47.77	19.7	31.5	26.1	77.5	162
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	10.1	6.9	12.2	29.2	612
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	12.1	1.2	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.3	0.3	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.8	107.9	83.8	198.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	119.09	145.36	83.14	347.61	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	43.33	17.54	30.53	91.42	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	5.49	9.66	3.13	18.28	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.92
Sód [mg]	10%	1311.54	1161	257.02	985.2	2403.23	184
Potas [mg]	10%	4700	212.26	1485.86	275.7	1973.84	43
Wapń [mg]	10%	976.92	57.87	110.95	42.99	211.81	21
Fosfor [mg]	10%	580	122.08	474.76	97.53	694.38	120
Magnez [mg]	10%	292.79	13.99	88.25	25.33	127.58	44
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.44	3.06	1.08	4.58	76
Witamina A [µg]	25%	542.5	18.11	54.83	441.62	514.57	94
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	1.45	0.39	1.88	19
witamina E [mg]	30%	8.65	0.26	4.35	0.58	5.2	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.25	0.05	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.2	0.7	0.18	1.09	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.28	8.41	0.63	9.32	82
Witamina C [mg]	55%	64.9	10.86	21.55	5.4	37.82	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.22	0.71	2.73	6	203

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	721	560.9	1139.4	2421.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3038.2	2354.4	4798.3	10191.1	100
Białko [g]	10%	47.46	32.7	33.4	43	109.3	230
Tłuszcz [g]	10%	47.77	20	19.1	31.7	70.9	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	10.1	1.3	17.5	29	609
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.9	1.9	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	4.5	2	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	200.5	26.6	0	227.1	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	103.66	69.37	175.06	348.1	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	38.01	7.22	21.07	66.32	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.55	11.46	9.49	23.51	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.99
Sód [mg]	10%	1311.54	728.64	232.68	932.13	1893.46	145
Potas [mg]	10%	4700	409.67	1798.05	875.76	3083.49	66
Wapń [mg]	10%	976.92	347.25	107.79	46.77	501.82	52
Fosfor [mg]	10%	580	218.35	282.61	647	1147.97	199
Magnez [mg]	10%	292.79	21.27	98.27	298.87	418.41	143
Żelazo [mg]	10%	6.04	2.04	3.13	4.51	9.69	161
Witamina A [µg]	25%	542.5	149.34	1036.14	21.66	1207.14	223
Witamina D [µg]	10%	10	0.95	0.07	0.04	1.06	11
witamina E [mg]	30%	8.65	1.28	4.84	1.4	7.53	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.38	0.71	1.19	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.46	0.33	0.21	1.02	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.98	5.87	3.56	10.41	92
Witamina C [mg]	55%	64.9	16.16	66.49	10.35	93	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.02	0.64	2.58	4.73	161

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	744.1	1165	498.1	2407.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3132.1	4915.8	2084.9	10132.8	100
Białko [g]	10%	47.46	28.5	33.1	15.3	77	162
Tłuszcz [g]	10%	47.77	23.5	25.1	24.5	73.2	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	11.2	9.2	12.1	32.7	685
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	8.5	3.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.5	2	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	23.9	0	31.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	105.63	206.04	55.34	367.02	84
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	31.46	76.11	4.1	111.67	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.21	8.88	2.92	14.01	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.22
Sód [mg]	10%	1311.54	1215.5	602.38	958.3	2776.2	212
Potas [mg]	10%	4700	353.44	747.24	323.7	1424.39	31
Wapń [mg]	10%	976.92	60.93	121.66	68.12	250.73	25
Fosfor [mg]	10%	580	129.57	145.23	34.59	309.4	53
Magnez [mg]	10%	292.79	15.9	35.82	16.94	68.67	23
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.88	2.27	0.83	3.99	67
Witamina A [µg]	25%	542.5	28.15	54.04	38.18	120.38	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.49	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	8.65	0.99	0.54	2.08	3.62	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.21	0.06	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.23	0.31	0.07	0.62	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.97	2.31	0.49	3.78	33
Witamina C [mg]	55%	64.9	16.89	23.69	19.13	59.72	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.37	1.67	2.66	6.94	235

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-05-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	1005.7	869.7	565.6	2441.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	4238.6	3649.2	2370.1	10258	100
Białko [g]	10%	47.46	41.8	43.6	19.1	104.5	220
Tłuszcz [g]	10%	47.77	27.5	34.4	23.7	85.7	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	11.3	13.2	12.3	36.9	773
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	5.3	1.6	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3	1.2	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	73.1	0.5	79.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	148.93	100.45	72.82	322.21	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	71.78	16.56	11.84	100.19	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.52	8.25	8.14	18.93	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.55
Sód [mg]	10%	1311.54	1369.47	651.66	1063.53	3084.67	235
Potas [mg]	10%	4700	130.86	1637.62	611.77	2380.26	51
Wapń [mg]	10%	976.92	367.74	77.24	92.87	537.85	56
Fosfor [mg]	10%	580	130.21	381.07	166.88	678.16	117
Magnez [mg]	10%	292.79	53.28	99.04	61.59	213.91	73
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.44	3	3.3	6.75	112
Witamina A [µg]	25%	542.5	82.53	44.33	15.5	142.38	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.7	0.17	0	0.87	9
witamina E [mg]	30%	8.65	1.55	2.66	1.13	5.36	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.16	0.33	0.12	0.62	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.36	0.32	0.15	0.85	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	2.27	11.65	0.92	14.86	131
Witamina C [mg]	55%	64.9	14.42	26.6	9.3	50.32	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.8	1.81	2.95	7.71	261

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	783	1120	537.9	2441.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3304.5	4698	2260.9	10263.5	100
Białko [g]	10%	47.46	39.3	42.8	14.7	96.9	204
Tłuszcz [g]	10%	47.77	18.4	39.3	20	77.8	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	7.7	12.4	6.9	27.1	566
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	17.4	0.9	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	5.7	0.1	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.5	67.5	20.9	96	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	115.07	161.84	75.18	352.1	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	47.38	13.33	3.03	63.75	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	0.55	26.34	0.89	27.8	129
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	1311.54	1104.49	370.13	746.56	2221.19	169
Potas [mg]	10%	4700	66.54	1485.1	251.59	1803.24	38
Wapń [mg]	10%	976.92	313.76	109.5	14.67	437.94	45
Fosfor [mg]	10%	580	103.96	381.8	42.67	528.44	91
Magnez [mg]	10%	292.79	4.95	104.01	17.28	126.25	44
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.14	4.22	0.72	5.09	84
Witamina A [µg]	25%	542.5	71.13	637.98	76.56	785.68	145
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.57	0.77	2.06	21
witamina E [mg]	30%	8.65	0.06	3.89	0.12	4.09	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.01	0.84	0.04	0.9	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.19	0.42	0.06	0.67	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.09	6.97	0.75	7.81	70
Witamina C [mg]	55%	64.9	2.18	22.98	5.44	30.61	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.06	1.02	2.07	5.55	188

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	2425.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	10196.6	100
Białko [g]	10%	47.46	98.8	208
Tłuszcz [g]	10%	47.77	79.6	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	30.5	639
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	338.74	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	89.02	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	21.08	98
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1311.54	2443.99	186
Potas [mg]	10%	4700	2265.11	48
Wapń [mg]	10%	976.92	405.39	42
Fosfor [mg]	10%	580	658.33	114
Magnez [mg]	10%	292.79	171.11	59
Żelazo [mg]	10%	6.04	6.48	107
Witamina A [μg]	25%	542.5	591.68	109
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	14
witamina E [mg]	30%	8.65	6.24	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.73	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.89	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	9.34	83
Witamina C [mg]	55%	64.9	71.58	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	6.1	207