

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-11-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 2 DEKADA LIPCA 2024 r. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 5) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 18) 8. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	2465.44 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 - Piątek, 2024-11-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 50.00g Chleb zwykły 50.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Rzodkiewka 90.00g Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g Serek wiejski radomski 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Pomidorowa z makaronem rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 9%, Pietruszka korzeń 9%, Pulpa pomid metro chef 2500 9%, Wołowina ANTRYKOT 6%, Skrzydło indyka 6%, Szyja z indyka 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY 6%, Seler korzeniowy 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% Ryba w panierce z bułki tartej rw 140.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki średnio 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 50.00g Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski 50.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Naleśniki z serem twarogowym 2016 150.00g składniki: Ser twarogowy chudy 37%, Mąka pszenna typ 500 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe 13%, Cukier 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Pomidor 90.00g Kajzerki 40.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2024-11-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% mu! 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb razowy 55.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Papryka czerwona 80.00g Płatki orkiszowe szczytno 30.00g 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kasza jęczmienna mazurska aro 130.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, Jogurt naturalny Figand 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% Barszcz biały - rw 1 280.00g składniki: #barszcz biały wyniary 29% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtłuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Kości wędzone 23%, Śmietana 18% Włoszczowa 12% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Kości wieprzowe 6%, kiełbasa zwyczajna WOY 6% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], kiełbasa biała WOY 6% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek wędzony WOY 6% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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.], Cebula 6%, Chrzan tarty Metro Chef 3% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g Półędwica 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.] Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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%] Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 120.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemiaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 3 - Niedziela, 2024-11-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 6.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Sałata 80.00g 8. 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).] 9. Napój kakaowy instatnt puchatek 15.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 10. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 11. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa porowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Serek topiony kremowy Mlekol 22% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% 4. Filet z kurczaka w panierce rw 150.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynekami rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sułtańskie Metro chef 3% [składniki: rodzyńska sułtańska, olej bawełniany] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. 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] 6. 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] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 8. Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, pekinką i koperkiem rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Jaja gotowane IŻŻ 35%, Miruna 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2024-11-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki:] 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 6. Dżem wiśniowy prosona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Szynka konserwowa woy 100.00g 9. Papryka czerwona 150.00g 10. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Łazanki z mięsem rw 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki Lubella 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 3. Surówka z pekinki, szwedzkiej, jabłka , kopru rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Ogórek konserwowy 14%, Sałatka szwedzka słodka Urbanek 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. 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%] 5. Kajzerki 45.00g 6. Bigos z białej kapusty rw 170.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa dębicka WOY 17% [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 7. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 8. Szynka 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.] 9. Dżem z czarnych porzeczek prosona 50.00g [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.] 10. Serek twój smak z chrzanem piątница 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka]

Dzień: 5 - Wtorek, 2024-11-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Ogórek 120.00g Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] Płatki ryżowe cenos 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Kotlet mielony wieprzowy rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 130.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Półdewica 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.] Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Masło extra 82% mu! 10.00g Pomidor 50.00g Skrzydłka z kurczaka pieczone rw 140.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 6 - Środa, 2024-11-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Kasza manna na mleku 1,5 % rw 280.00g Rzodkiewka 100.00g Kiełbasa parówkowa krawczyk 90.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, osłonka jadalna jelito wieprzowe] Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa z fasoli szparagowej zabelana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 72%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Śmietanka 36% towicka Łowicz 2% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 140.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy naturalny łaciaty 40.00g Półdewica 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.] Półdewica 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.] Kajzerki 40.00g Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Sałata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorია radicchio, rukola.]

Dzień: 7 - Czwartek, 2024-11-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! 10.00g Szynka konserwowa woy 100.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Barszcz biały - rw 1 300.00g składniki: #barszcz biały wyniary 29% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Kości wędzone 23%, Śmietana 18% Włoszczowa 12% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Kości wieprzowe S 6%, kiełbasa zwyczajna WOY 6% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], kiełbasa biała WOY 6% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek wędzony WOY 6% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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.], Cebula 6%, Chrzan tarty Metro Chef 3% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% Pieczona noga kurczaka 130.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z pekinki, ogórka i brokuł rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Ogórek 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Filet z indyka woy 15.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g Ryż z jabłkiem rw 140.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% Jogurt naturalny polski mlekovita 100.00g [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 70.00g

Dzień: 8 - Piątek, 2024-11-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek prosona 60.00g [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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Płatki orkiszowe szczytno 30.00g Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100% Pomidor 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kapusniak z białej kapusty rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, Boczek wędzony WOY 2% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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.], Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski leniwe rw 230.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, jaja kurze XL 1% Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 60.00g Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] Masło extra 82% mu! 10.00g Ryba po grecku rw 180.00g składniki: Miruna 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Dżem truskawkowy prosona 60.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Ser rajski z dziurami włoszczowa 60.00g Kajzerki 45.00g

Dzień: 9 - Sobota, 2024-11-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ], Przyprawa (kurkuma)] Paszтет indykpol 70.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] Papryka czerwona 90.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, kalafior Hortino 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Żeberka wieprzowe. duszone rw 130.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 3% [składniki: mąka pszenna typ 450] Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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.] Placuszki marchewkowe 2016 150.00g składniki: Marchew 51%, Płatki owsiane 17%, Mąka pszenna typ 500 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Słonecznik nasiona 4%, Szczypiorek 2%

Dzień: 10 - Niedziela, 2024-11-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Chleb razowy 55.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g 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. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 9. Napój kakaowy instatnt puchatek 15.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 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).] 11. Sałata 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 10%, Pietruszka korzeń 10%, Wołowina ANTRYKOT 7%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Seler korzeniowy 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Mizeria ze śmietaną rw 140.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciąty 40.00g [składniki: ŁaciątySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. 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.] 6. Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. Sałatka z ryżu, tuńczyka, selera naciowego , cebulą i ogórkiem rw 150.00g składniki: Seler naciowy 22%, Kukurydza konserwowa 22%, Jabłko 20%, Tuńczyk kawałki w sosie własnym łosoś Ustka 16% [składniki: mięso z tuńczyka 71% (Katsuwonus pelamis / obszar połowu: wskazany na spodzie puszki / metoda połowu: okrężnica (PS)), woda, sól.], Ryż biały długi Sonko 11% [składniki: ryż biały], Majonez Kielecki 3%, jogurt naturalny figand 1L 2%, OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 2%, Musztarda francuska Kamis 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2024-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	735.8	986.1	747.5	2469.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3092.2	4148.1	3147.5	10387.9	100
Białko [g]	10%	48.68	46.7	50.2	29.5	126.5	260
Tłuszcz [g]	10%	47.5	25.2	30.1	22.1	77.6	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.9	4.1	8.1	27.2	2061
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	10.3	5.8	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.4	5.2	3.4	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.6	68.1	109.8	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	83.72	133.65	109.5	326.88	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	19.86	33.31	23.3	76.47	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.88	10.51	4.03	21.42	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.08
Sód [mg]	10%	1308.82	1050.66	143.12	763.83	1957.61	149
Potas [mg]	10%	4700	257.76	1210.92	460.99	1929.67	41
Wapń [mg]	10%	976.47	31.14	89.24	105.32	225.7	23
Fosfor [mg]	10%	580	59.48	222.16	277.48	559.13	96
Magnez [mg]	10%	310	18.72	66.19	37.58	122.49	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.18	2.6	2.09	5.88	98
Witamina A [µg]	25%	568.82	13.9	219.6	67.25	300.76	53
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0.37	0.65	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.17	4.89	2.86	7.93	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.07	0.25	0.19	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.25	0.45	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.64	4.18	1.81	6.65	58
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.34	47.8	9.41	65.56	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.91	0.39	2.12	4.89	166

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2024-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	669.5	1363.6	517.1	2550.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2799.5	5726.2	2164.3	10690.2	103
Białko [g]	10%	48.68	34.6	61.9	15.8	112.4	231
Tłuszcz [g]	10%	47.5	34.9	48.4	25.8	109.2	230
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16.5	11	4.6	32.2	2445
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	0	9.3	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	0.2	3.7	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	60.6	60.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	56.41	178.31	56.57	291.31	66
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	18.73	54.87	4.86	78.48	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.68	16.87	2.49	24.04	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.64
Sód [mg]	10%	1308.82	538.55	4449.1	866.17	5853.83	447
Potas [mg]	10%	4700	183.6	432.88	267.42	883.9	19
Wapń [mg]	10%	976.47	9.36	58.01	30.56	97.93	10
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	79.03	78.17	179.53	31
Magnez [mg]	10%	310	7.92	23.53	19.3	50.76	17
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.43	0.99	0.84	2.26	37
Witamina A [µg]	25%	568.82	86.4	26.33	113.94	226.68	40
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.96	0.96	10
witamina E [mg]	30%	9.06	1.62	0.56	3.23	5.42	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.08	0.05	0.16	16
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.08	0.1	0.13	0.31	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.08	0.82	0.67	2.59	22
Witamina C [mg]	55%	67.94	51.84	15.8	4.95	72.59	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.49	12.35	2.4	14.63	498

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2024-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	915	1026.7	512.8	2454.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3851.8	4287.6	2152.3	10291.7	100
Białko [g]	10%	48.68	42.7	28	26	96.8	199
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.9	56.8	21.4	107.3	226
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.8	15.3	8.4	38.7	2933
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	19	4.6	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	10.1	1.9	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.7	132.8	195.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	121.9	105.38	54.33	281.62	62
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	47.89	41.82	2.96	92.69	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.15	9.52	1.02	12.7	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.67
Sód [mg]	10%	1308.82	1450.44	614.94	916.55	2981.94	228
Potas [mg]	10%	4700	96.48	916.28	133.02	1145.78	24
Wapń [mg]	10%	976.47	55.62	99.07	42.11	196.81	20
Fosfor [mg]	10%	580	48.49	184.95	96.65	330.1	57
Magnez [mg]	10%	310	39.82	53.15	12.7	105.68	34
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.5	2.63	1.03	4.17	69
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.8	85.88	12.04	105.72	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.64	0.93	9
witamina E [mg]	30%	9.06	1.22	7.74	1.32	10.29	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.12	0.21	0.03	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.2	0.24	0.21	0.66	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.73	2.17	0.22	4.13	36
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.72	27.83	7.22	43.79	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.02	1.7	2.54	7.45	253

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2024-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	783	735.1	948.7	2466.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3306.2	3102	3983.8	10392.2	100
Białko [g]	10%	48.68	30.2	42.7	29.3	102.3	210
Tłuszcz [g]	10%	47.5	16.1	12.7	36.8	65.7	139
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.4	1.4	18.3	29.2	2217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.1	1.7	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.3	3.2	1.2	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.6	0	61.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	130.64	118.58	127.28	376.51	83
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	46.99	43.51	37.67	128.18	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.01	12.37	4.69	20.08	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	1308.82	690.93	364.67	1499.28	2554.89	196
Potas [mg]	10%	4700	344.25	1594.23	299.38	2237.86	47
Wapń [mg]	10%	976.47	17.55	127.83	79.28	224.66	23
Fosfor [mg]	10%	580	41.85	426.7	67.26	535.81	93
Magnez [mg]	10%	310	14.85	106.01	22.22	143.09	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.81	2.57	0.82	4.2	70
Witamina A [µg]	25%	568.82	162	60.3	114.4	336.7	59
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.72	0.72	7
witamina E [mg]	30%	9.06	3.04	2.93	2.02	8	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.31	0.1	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.15	0.35	0.08	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	2.04	15.41	0.71	18.16	158
Witamina C [mg]	55%	67.94	97.19	36.18	25.3	158.69	233
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.91	1.01	4.16	6.38	217

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2024-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	915.4	787.7	767.9	2471.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3844.3	3316.9	3208.7	10370.1	100
Białko [g]	10%	48.68	36.9	35	38.1	110.2	226
Tłuszcz [g]	10%	47.5	36.8	20.6	43.6	101.1	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.2	6.4	16.4	40.2	3047
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.9	12.5	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.9	5.1	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91.6	87.3	178.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	109.49	120.51	55.84	285.85	63
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.24	39.54	3.92	80.71	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	0.86	10.11	0.59	11.57	54
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.07
Sód [mg]	10%	1308.82	1257.84	298.95	952.72	2509.52	192
Potas [mg]	10%	4700	135	1837.21	309.52	2281.73	49
Wapń [mg]	10%	976.47	16.2	146.1	20.5	182.8	19
Fosfor [mg]	10%	580	24.84	418.95	169.22	613.02	105
Magnez [mg]	10%	310	8.64	112.69	24.36	145.7	47
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.21	4.12	1.83	6.18	102
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.19	68.67	50.56	126.43	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0.68	1.35	14
witamina E [mg]	30%	9.06	0.13	1.37	3.07	4.58	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.65	0.07	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.54	0.11	0.7	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.19	6.6	6.75	13.54	118
Witamina C [mg]	55%	67.94	4.31	38.97	5.39	48.68	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.49	0.83	2.64	6.27	213

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2024-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	845.4	978.2	640.3	2464	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3549.2	4104.5	2689.6	10343.4	100
Białko [g]	10%	48.68	33	32	21.6	86.7	179
Tłuszcz [g]	10%	47.5	33.9	31	24.1	89.1	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16.4	5.8	13.9	36.2	2746
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	1.6	13.3	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	5.8	0.5	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	353.4	0	373.6	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	103.39	157.12	85.64	346.16	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	28.26	36.36	11.08	75.71	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3	28.75	3.15	34.91	162
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.03
Sód [mg]	10%	1308.82	1151.82	423.67	1255.41	2830.9	216
Potas [mg]	10%	4700	454.32	1468.18	430.02	2352.53	50
Wapń [mg]	10%	976.47	217.61	129.45	51.5	398.57	40
Fosfor [mg]	10%	580	168.3	369.29	46.68	584.28	101
Magnez [mg]	10%	310	28.98	78.97	25.8	133.76	42
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.97	4.4	2.29	7.67	127
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	49.61	13.49	78.56	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	1.66	0.04	1.76	18
witamina E [mg]	30%	9.06	0.12	4.44	0.25	4.82	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.08	0.29	0.05	0.43	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.27	0.69	0.07	1.04	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.5	3.43	0.71	4.66	40
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	36.32	5.57	51.16	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.19	1.17	3.48	7.07	241

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2024-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	584.8	1209.8	665.1	2459.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2466.1	5062.9	2794.5	10323.6	100
Białko [g]	10%	48.68	24.8	57.3	17.7	99.9	205
Tłuszcz [g]	10%	47.5	14.7	60.9	25.4	101.2	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.1	12.7	15.6	37.4	2840
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7	1.5	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	3.9	0.2	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.4	15.1	102.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	89.11	110.59	92.01	291.72	65
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.96	44.73	21.69	105.39	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.12	5.43	1.32	8.88	41
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.27
Sód [mg]	10%	1308.82	592.55	4746.84	666.47	6005.87	459
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1288.45	253.5	1771.46	37
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	84.33	50.03	146.06	15
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	352.67	73.11	453.68	79
Magnez [mg]	10%	310	9.9	81.32	12.38	103.6	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	2.4	0.54	3.49	58
Witamina A [µg]	25%	568.82	108	116.45	45.41	269.87	47
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.72	0.03	0.76	7
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	2.04	0.72	4.79	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.25	0.05	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.38	0.08	0.56	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	5.19	0.79	7.34	64
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	46.96	7.76	119.52	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.64	13.18	1.85	15.01	510

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2024-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	817.6	717.9	930.3	2465.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3445.8	3030.2	3916.3	10392.4	100
Białko [g]	10%	48.68	36.2	47.6	45.4	129.3	265
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.8	12.1	28.8	61.9	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.9	6.9	17.1	35	2659
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	0.4	0.5	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	0.6	0.6	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.9	0	5.9	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	124.2	110.3	123.85	358.36	81
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	50.28	49.98	38.6	138.87	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.1	11.78	3.36	21.24	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	1308.82	758.88	232.79	1328.03	2319.71	177
Potas [mg]	10%	4700	380.7	1138.44	299.06	1818.2	38
Wapń [mg]	10%	976.47	12.15	133.96	27.18	173.29	18
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	170.45	62.26	261.07	45
Magnez [mg]	10%	310	10.8	65.27	18.58	94.66	30
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.67	2.05	0.96	3.69	61
Witamina A [µg]	25%	568.82	25.87	75.74	18.36	119.98	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.04	0.09	0
witamina E [mg]	30%	9.06	1.28	1.82	0.92	4.03	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.07	0.22	0.09	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.05	0.19	0.06	0.32	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.27	2.71	1.08	5.06	44
Witamina C [mg]	55%	67.94	15.52	43.68	8.18	67.39	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.1	0.64	3.68	5.79	197

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2024-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	742.9	1073.5	644.8	2461.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3125.6	4492.9	2703.5	10322.1	100
Białko [g]	10%	48.68	36.1	39.1	20.5	95.8	196
Tłuszcz [g]	10%	47.5	24.7	45	27.6	97.3	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	11.9	12	7.4	31.4	2384
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	20.5	8.1	28.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	5.5	6.1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	33.2	102.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	94.7	141.25	80.96	316.91	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	18.96	43.26	2.9	65.13	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.62	26.72	4.8	33.15	154
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.98
Sód [mg]	10%	1308.82	1045.35	195.09	765.15	2005.6	153
Potas [mg]	10%	4700	206.55	1347.63	361.76	1915.95	41
Wapń [mg]	10%	976.47	10.53	124.84	54.01	189.38	20
Fosfor [mg]	10%	580	25.11	289.25	196.61	510.98	88
Magnez [mg]	10%	310	8.91	76.47	64.65	150.03	49
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.48	4.42	1.87	6.78	112
Witamina A [µg]	25%	568.82	97.19	55.95	987.45	1140.61	201
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0.15	0.86	9
witamina E [mg]	30%	9.06	1.82	2.95	4.36	9.14	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.7	0.21	0.95	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.09	0.37	0.13	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.22	6.51	0.99	8.73	77
Witamina C [mg]	55%	67.94	58.31	31.72	1.64	91.69	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.9	0.54	2.12	5.01	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	890.6	1043.4	571.6	2505.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3748.2	4380.6	2400.3	10529.3	101
Białko [g]	10%	48.68	41.1	48.8	21.9	112	230
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.6	39.8	22.3	90.8	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.3	14.3	10.6	39.3	2983
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.1	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	2.4	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.5	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	118.43	126.66	71.77	316.86	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	48.85	34.01	6.02	88.89	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.72	8.47	2.41	13.61	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.63
Sód [mg]	10%	1308.82	1135.98	146.69	1080.97	2363.64	181
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1399.92	201.67	1698.08	36
Wapń [mg]	10%	976.47	55.62	83.41	15.04	154.08	17
Fosfor [mg]	10%	580	48.49	393.45	34.42	476.37	82
Magnez [mg]	10%	310	39.82	81.99	11.45	133.28	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.5	3.75	0.36	4.63	76
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.8	56.67	3.34	67.81	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0	0.95	10
witamina E [mg]	30%	9.06	1.22	1.17	0.25	2.66	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.12	0.74	0.03	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.2	0.46	0.04	0.7	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.73	7.66	0.61	10	86
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.72	30.23	2	40.97	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.15	0.4	3	5.9	200

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2476.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10404.3	100
Białko [g]	10%	48.68	107.2	220
Tłuszcz [g]	10%	47.5	90.1	190
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	34.7	2632
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	319.22	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	93.05	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	20.16	94
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1308.82	3138.35	240
Potas [mg]	10%	4700	1803.52	38
Wapń [mg]	10%	976.47	198.93	21
Fosfor [mg]	10%	580	450.4	78
Magnez [mg]	10%	310	118.3	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	4.89	81
Witamina A [µg]	25%	568.82	277.31	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.9	9
witamina E [mg]	30%	9.06	6.16	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.62	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	8.09	70
Witamina C [mg]	55%	67.94	76	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	7.84	267