

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada listopada 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-11-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
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 - Poniedziałek, 2024-11-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 65.00g Chleb zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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 (ostonka).] Pomidor 100.00g Kluski lane na mleku rw 280.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 	<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% Ziemniaki średnio 150.00g Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% Fasola szparagowa 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 55.00g Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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] 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.] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Kajzerki 45.00g Sałata lodowa 150.00g Serek twój smak z chrzanem piątница 40.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka] 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.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 10.00g 2. Chleb pszenny zwykły 50.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb razowy 50.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 8. Kiełbasa parówki woy 90.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Sałata 100.00g 	<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. Kasza pęczak jęczmienny 120.00g 3. Zupa dyniowa rw 300.00g składniki: Dynia 41%, Marchew 12%, Cebula 12%, Kura tuszka 10%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Śmietankowy ser topiony kremowy Hochland 3%, Pietruszka liście 2%, Gałka muszkatołowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0% 4. Potrąwka wieprzowa 2016 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 5. Pomidor 130.00g 6. Sos koperkowy do sałatek rw 30.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L 56%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Pieprz czarny MIELONY 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. Poledwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 5. 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%] 6. Serek łąciaty łośoś 40.00g 7. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek wędzony WOY 16% [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.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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 5.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 9. Szynka konserwowa woy 80.00g 10. Szpinak 100.00g 	<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. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 220.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sos pomidorowy rw 80.00g składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 4. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny Figand 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 6. Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Szynka bukowecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 7. Salceson włoski woy 50.00g [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.] 8. Pomidor 120.00g 9. 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.] 10. Kajzerki 45.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 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 55.00g 6. Płatki orkiszowe szczytno 40.00g 7. Pomidor 120.00g 8. Sopel drobiowy 100.00g 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. 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. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], 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% 4. Gotowane podudzie kurczaka rw 150.00g składniki: PODUDZIE Z 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] 5. Ryż biały sonko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 7. Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 8. 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.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Dżem truskawkowy prosona 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.] 6. Serek wiejski radomski 200.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Kasza manna kros 30.00g 9. Sałata 120.00g 	<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. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sułtańskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany] 5. Ryba z pieca 2016 150.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 5. Kajzerki 40.00g 6. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemniaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], Cebula czerwona 3%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 7. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<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. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Płatki żytnie szczytne 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Sałata karbowana 100.00g 9. Parówki cielece 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: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 3. Ryż biały sonko 150.00g 4. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], 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% 5. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 4. Południca 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.] 5. Południca 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.] 6. Sałatka z mix sałat, pomidora, sera półtłustego i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 25%, Pomidor 25%, Cebula czerwona 13%, Sałata mix 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja radicchio, rukola.], twaróg półtłusty Rolmlec 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 4%, Cytryna 3%, Słonecznik łuskany Metro chef 2% [składniki: ziarna słonecznika], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 7. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 8. Herbata ziołowa melisa bifix 5.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy prospona 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 Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g Napój kakaowy instant puchatek 15.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20%), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotylna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 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 (ostonka).] Pomidor 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% Ziemniaki średnio 150.00g 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% Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g 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% (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g Sałatka z brokułem, sałatą lodową, jajkiem i kukurydzą 130.00g składniki: Brokuły 34%, Sałata lodowa 34%, Kukurydza konserwowa 12%, Jaja gotowane IZZ 10%, Majonez Kielecki 3%, #jogurt naturalny Mlekoop 3% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik prażony S 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 0%

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-11-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 65.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Płatki ryżowe metro chef 30.00g [składniki: płatki ryżowe] Golonka wojskowa swojscy 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] Szpinak 120.00g 	<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% Spagetti z mięsa wieprzowego rw 200.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 58%, makaron spagetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 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.] Chleb ciemny osuchowski 50.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! 10.00g Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% Dżem wiśniowy prospona 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.] Kajzerki 45.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-11-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 4.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 7. Sałata 120.00g 8. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 9. Parówki kajtusie woy 90.00g [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"> 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. Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. 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% 5. Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 6. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 6. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 8. Skrzydełka 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% 9. Pomidor 100.00g

Dzień: 10 - Środa, 2024-11-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb razowy 50.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek prospana 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Kluski lane na mleku rw 260.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 8. Kiełbasa parówki woy 90.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Pomidor 100.00g 	<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. Kopytka 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 5. Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 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. 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.] 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. Kajzerki 40.00g 8. 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, cykorja radicchio, rukola.]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	900.1	710.2	701.9	2312.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3781.6	2993.4	2952.7	9727.8	100
Białko [g]	10%	47.14	44	45.1	23	112.2	238
Tłuszcz [g]	10%	34.76	33.5	14.9	22.3	70.7	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17	4.7	12.3	34.2	3528
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.5	0.7	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.5	1.6	1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47	0	47	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	107.91	105.35	104.71	317.98	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.95	46.58	27.28	111.82	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.54	13.13	4.99	22.66	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.61
Sód [mg]	10%	1263.64	1284.98	213.92	1096.2	2595.11	206
Potas [mg]	10%	4700	327.06	1685.69	301.14	2313.89	49
Wapń [mg]	10%	1000	16.51	176.91	47.29	240.72	25
Fosfor [mg]	10%	580	67.41	344.96	108.04	520.42	90
Magnez [mg]	10%	288.18	21.55	105.91	34.2	161.66	56
Żelazo [mg]	10%	6	1.04	4.25	1.98	7.28	121
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	78.76	19.35	115.36	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.04	0.99	9
witamina E [mg]	30%	8.55	1.03	1.67	0.89	3.6	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.36	0.15	0.63	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.42	0.17	0.66	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.34	7.94	1.1	10.39	93
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	47.26	8.77	66.38	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.56	0.59	3.04	6.48	228

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	877.3	933.8	500.7	2311.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3678.5	3916.3	2103.4	9698.3	100
Białko [g]	10%	47.14	39.8	40.8	20.7	101.4	215
Tłuszcz [g]	10%	34.76	37.9	33.5	19	90.6	261
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17.8	9.2	6.5	33.5	3461
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	12.7	1.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.5	0.8	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.2	0	73.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	96.54	127.37	62.42	286.34	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.59	41.65	5	84.25	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.05	20.78	1.68	27.51	134
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.2
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.39
Sód [mg]	10%	1263.64	800.28	269.4	1007.74	2077.43	164
Potas [mg]	10%	4700	120.6	1469.59	358.82	1949.02	42
Wapń [mg]	10%	1000	21.6	165.34	14.43	201.38	20
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	346.69	40.26	405.86	70
Magnez [mg]	10%	288.18	8.1	78.72	18.71	105.54	36
Żelazo [mg]	10%	6	0.63	4.28	0.68	5.59	93
Witamina A [µg]	25%	535.45	9.75	264.07	76.8	350.62	65
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.97	0.67	1.65	17
witamina E [mg]	30%	8.55	0.3	3.73	0.05	4.09	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.79	0.05	0.88	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.51	0.04	0.62	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.18	8.4	0.94	9.54	85
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.85	41.54	5.58	52.97	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.22	0.74	2.79	5.19	183

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	723.7	955	641.8	2320.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3055.1	4031.9	2701.6	9788.7	100
Białko [g]	10%	47.14	30.3	34.9	30	95.3	202
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.7	17.5	20.2	53.4	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.3	4.3	9.4	23.1	2385
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.9	0.6	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2.6	0.6	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	111.5	0	111.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	116.27	169.55	85.93	371.77	83
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	35.76	70.47	6.23	112.47	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.14	10.36	2.06	14.57	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.81
Sód [mg]	10%	1263.64	683.82	631.71	1367.23	2682.77	212
Potas [mg]	10%	4700	211.5	1298.24	351.54	1861.28	40
Wapń [mg]	10%	1000	83.7	112.84	16.2	212.74	21
Fosfor [mg]	10%	580	26.1	246.87	53.86	326.84	57
Magnez [mg]	10%	288.18	47.7	75.74	16.33	139.78	49
Żelazo [mg]	10%	6	2.52	4.12	0.98	7.63	127
Witamina A [µg]	25%	535.45	50.84	122.98	25.42	199.26	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	0.04	0.54	5
witamina E [mg]	30%	8.55	1.31	2.27	1.28	4.87	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.08	0.24	0.09	0.43	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.16	0.39	0.06	0.62	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.49	3.48	1.35	5.32	47
Witamina C [mg]	55%	64.09	30.5	33.52	12.41	76.45	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.89	1.75	3.79	6.7	236

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	711.5	913.9	671.9	2297.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3001	3858.5	2824.9	9684.5	100
Białko [g]	10%	47.14	29.2	23.7	21.7	74.7	158
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.7	18.2	23.2	57.2	165
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.3	6.5	12	28	2887
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.3	0	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.3	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	116.59	166.7	95.69	378.98	86
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	44.52	36.71	34.39	115.63	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.65	5.97	3.55	16.18	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	63.74
Sód [mg]	10%	1263.64	603.54	118.7	965.76	1688.01	133
Potas [mg]	10%	4700	304.56	714.4	498.8	1517.76	32
Wapń [mg]	10%	1000	9.71	47.57	62.18	119.47	12
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	119.41	85.5	227.6	40
Magnez [mg]	10%	288.18	8.64	40.81	29.79	79.25	27
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	1.31	1.16	3.01	50
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.7	39.95	157.11	217.76	40
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0.67	0.96	10
witamina E [mg]	30%	8.55	1.02	1.22	1.3	3.56	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.13	0.08	0.27	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.11	0.14	0.3	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.02	2.14	0.73	3.9	35
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.41	22.12	53.76	88.31	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.67	0.32	2.68	4.22	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	938.5	792.1	602.8	2333.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3933.9	3335.7	2534.6	9804.3	101
Białko [g]	10%	47.14	45.3	40.7	18.6	104.7	222
Tłuszcz [g]	10%	34.76	43	19.7	21	83.8	242
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.4	2.6	11.9	29	2995
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	7.1	0.5	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.1	0.5	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	93.25	118.93	86.07	298.26	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	40.56	44.14	4.84	89.55	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.83	12.02	2.67	16.53	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	1263.64	1118.52	226.48	815.26	2160.27	172
Potas [mg]	10%	4700	144.72	1408.57	317.28	1870.58	40
Wapń [mg]	10%	1000	25.92	103.87	37.92	167.72	17
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	224.05	67.64	314.37	55
Magnez [mg]	10%	288.18	9.71	77.15	24.66	111.53	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.75	2.61	1.08	4.44	75
Witamina A [µg]	25%	535.45	11.7	68.7	21.35	101.75	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0.04	0.13	1
witamina E [mg]	30%	8.55	0.36	3.67	0.35	4.39	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.25	0.09	0.39	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.23	0.07	0.4	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.22	3.92	0.97	5.13	46
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.02	37.42	10.29	54.73	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.1	0.62	2.26	5.4	190

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	626.7	1166.9	528.2	2321.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2643.4	4912.6	2215.1	9771.2	100
Białko [g]	10%	47.14	46.5	37.7	20.1	104.4	222
Tłuszcz [g]	10%	34.76	14.7	34.7	22.9	72.5	209
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.1	14.2	12.3	35.7	3685
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.8	0.2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.6	0	64.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	78.72	178.87	61.66	319.26	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	14.85	38.8	6.21	59.87	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.78	6.4	2.65	12.84	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.65
Sód [mg]	10%	1263.64	565.2	287.42	1028.84	1881.46	149
Potas [mg]	10%	4700	0	954.29	174.26	1128.56	24
Wapń [mg]	10%	1000	0	54.41	5.99	60.41	6
Fosfor [mg]	10%	580	0	256.88	34.59	291.48	50
Magnez [mg]	10%	288.18	0	58.87	10.81	69.69	24
Żelazo [mg]	10%	6	0	2.35	0.36	2.71	45
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	40.56	8.42	48.98	10
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	8.55	0	0.9	0.44	1.34	16
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.57	0.03	0.6	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.33	0.03	0.36	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	4.6	0.79	5.4	48
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	21.54	5.05	26.6	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.56	0.79	2.85	4.7	165

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	920.7	853.2	529.7	2303.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3875.7	3605.1	2221.8	9702.7	100
Białko [g]	10%	47.14	42.5	49.9	15.7	108.2	229
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.9	12.3	22.6	63.9	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.8	3.1	11.6	29.7	3065
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2	0.4	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.1	0.2	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.6	33.5	110.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	123.51	141.43	66.85	331.79	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	49.69	36.19	6.27	92.16	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.29	11.57	2.38	16.25	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.44
Sód [mg]	10%	1263.64	1451.88	136.3	732.48	2320.67	184
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1563.23	254.85	2071.89	43
Wapń [mg]	10%	1000	46.44	68.2	35.64	150.29	16
Fosfor [mg]	10%	580	52.27	425.45	66.72	544.45	94
Magnez [mg]	10%	288.18	40.54	93.58	26.65	160.78	55
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	3.04	1.09	4.58	77
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	57.33	32.89	107.47	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.16	0.36	4
witamina E [mg]	30%	8.55	1.84	1.6	1.19	4.64	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.15	0.29	0.08	0.53	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.17	0.35	0.13	0.66	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	2.43	14.45	0.66	17.54	156
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.39	34.08	19.73	68.22	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	4.03	0.37	2.03	5.8	204

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	857	754.3	710.7	2322.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3615.4	3165.9	2988.4	9769.7	101
Białko [g]	10%	47.14	44	32.2	23.1	99.4	210
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.3	25.6	24.2	70.2	202
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.7	8.6	7.7	27.1	2801
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	11.6	6.4	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2	3.7	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.9	0	77.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	126.14	106.56	102.01	334.73	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	42.1	43.18	24.61	109.89	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.3	15.97	4.13	23.4	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.54
Sód [mg]	10%	1263.64	1382.04	285.61	1112.9	2780.55	220
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1505.2	313.79	2072.8	44
Wapń [mg]	10%	1000	100.44	168.49	23.13	292.07	29
Fosfor [mg]	10%	580	31.31	366.72	70.31	468.35	80
Magnez [mg]	10%	288.18	57.23	90.86	22.37	170.47	60
Żelazo [mg]	10%	6	3.02	3.6	1.24	7.86	131
Witamina A [µg]	25%	535.45	61.02	50.39	6.75	118.17	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0.04	0.78	7
witamina E [mg]	30%	8.55	1.57	1.48	2.48	5.55	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.79	0.16	1.06	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.19	0.57	0.14	0.91	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.59	5.8	1.05	7.45	66
Witamina C [mg]	55%	64.09	36.61	30.23	42.02	108.87	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.83	0.79	3.09	6.95	245

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	814.3	775.6	722.3	2312.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3410.7	3272.4	3022.8	9706.1	100
Białko [g]	10%	47.14	38.8	37.3	40.4	116.6	247
Tłuszcz [g]	10%	34.76	38.3	12.9	37.2	88.5	254
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17.6	4.1	11.8	33.6	3468
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.6	12.5	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.8	5.2	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	87.3	94.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	80.74	135.39	56.82	272.96	62
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	15	58.27	4.72	78	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.48	16	1.13	21.62	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.13
Sód [mg]	10%	1263.64	1075.86	224.26	956.32	2256.44	179
Potas [mg]	10%	4700	144.72	2007.32	436.42	2588.47	55
Wapń [mg]	10%	1000	25.92	108.05	24.55	158.52	16
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	299.63	178.67	500.98	87
Magnez [mg]	10%	288.18	9.71	104.17	27.96	141.86	49
Żelazo [mg]	10%	6	0.75	3.27	2.06	6.08	102
Witamina A [µg]	25%	535.45	11.7	80.06	59.19	150.95	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.68	0.73	8
witamina E [mg]	30%	8.55	0.36	1.78	3.5	5.64	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.36	0.1	0.5	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.31	0.13	0.53	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.22	5.53	7.17	12.93	115
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.02	45.81	10.56	63.4	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.98	0.62	2.65	5.64	199

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	890	843.8	623.1	2357	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3730.7	3562.7	2617.5	9911	101
Białko [g]	10%	47.14	38.8	22.7	21.1	82.8	175
Tłuszcz [g]	10%	34.76	40.7	14.8	23.3	78.9	227
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	19.4	2.5	12.6	34.6	3572
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	6	0.5	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.6	0.5	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	18.2	0	18.2	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	93.26	159.55	83.59	336.42	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.68	56.31	11.17	105.17	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.42	9.8	3.15	15.38	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	1263.64	825.54	172.32	1272.87	2270.74	180
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1508.02	430.02	2191.85	46
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	112.77	51.5	172.37	17
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	249.18	46.68	314.77	54
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	92.58	25.8	125.58	43
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	3.39	2.29	6.14	103
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	98.45	13.49	129.2	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.08	0.04	0.12	1
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	2.52	0.25	3.63	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.31	0.05	0.42	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.32	0.07	0.43	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	4.11	0.71	5.67	50
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	72.27	5.57	88.19	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.29	0.47	3.53	5.67	200

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2319.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9756.4	100
Białko [g]	10%	47.14	100	212
Tłuszcz [g]	10%	34.76	73	210
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	30.8	3185
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	61.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	324.85	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	95.88	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	18.69	91
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1263.64	2271.34	180
Potas [mg]	10%	4700	1956.61	42
Wapń [mg]	10%	1000	177.57	18
Fosfor [mg]	10%	580	391.51	68
Magnez [mg]	10%	288.18	126.61	44
Żelazo [mg]	10%	6	5.53	92
Witamina A [μg]	25%	535.45	153.95	29
Witamina D [μg]	10%	10	0.69	7
witamina E [mg]	30%	8.55	4.13	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.57	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.55	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	8.33	74
Witamina C [mg]	55%	64.09	69.41	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.67	200