

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada lutego 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-02-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN STYCZEŃ 2025 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 13)
Norma na energię dla podanej grupy:	2436.46 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 - Wtorek, 2025-02-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [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.] 7. Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g 8. Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Kiełbasa parówki woy p 80.00g [składniki: 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.] 10. Bułka grahamka nieznamie p 57.00g 11. Pomidor p 90.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa kalafiorowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 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%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 5. Marchewka gotowana rw 170.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 60.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 5. Połędwica sopocka woy p 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. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 110.00g 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% 7. Sałata lodowa p 90.00g 8. Chleb pszenny zwykły 60.00g 9. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [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.]

Dzień: 2 - Środa, 2025-02-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb pszenny zwykły 55.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g 7. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 130.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% 9. Szpinak p 90.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kisiel truskawkowy winiary 25 250.00g [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.] 4. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw z pieca rw 2 130.00g składniki: Kasza jaglana Janex P 35% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 23%, olej słonecznikowy 5 L 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino P 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. Poledwica drobiowa woy p 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. 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. 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] 6. Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g 7. Kajzerka osuchowski p 45.00g 8. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 130.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Dżem wiśniowy proszona p 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.] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Koper włoski herbapol p 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Kasza manna na mleku 1,5 % rw 300.00g 7. Parówki kajtusie woy 25 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 8. Sałata zielona p 90.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamier p 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki 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], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. 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 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Szynka konserwowa woy p 15.00g 4. Półdewica drobiowa woy p 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. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 6. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Sałatka z dyni,serabiatego,słonecznika,sałata karbowana rw 160.00g składniki: Dynia 45%, Twaróg półtłusty Michów P 23% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej słonecznikowy 5 L 9%, sałata karbowana P 7%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 5% [składniki: ziarna słonecznika], Cytryna 5%, Musztarda francuska Kamis P 5% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 2% 8. Serek łąciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 9. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [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.]

Dzień: 4 - Piątek, 2025-02-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] Masło extra 82% mu! p 10.00g Dżem wiśniowy prospona p 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Kluski lane na mleku rw 300.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Serek wiejski radomski 25 200.00g Pomidor p 90.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Ziemniaki średnio 150.00g Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], Seler korzeń P 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, #śmietanka 36% Mu 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, Pieprz czarny MIELONY MC P 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa M. CHEF 190g P 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona] Ryba z pieca z warzywami rw 150.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 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"> Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, ziola i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 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%] Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g Chleb kukurydziany nieznamier p 60.00g Kajzerka osuchowski p 45.00g Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% Salata zielona p 80.00g Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [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.]

Dzień: 5 - Sobota, 2025-02-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Poledwica drobiowa woy p 90.00g [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.] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Szpinak p 80.00g Dżem truskawkowy prospona p 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.] Chleb kukurydziany nieznamier p 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa kalafiorowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 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%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% Ryż biały sonko p 130.00g Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 130.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Poledwica drobiowa woy p 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.] Masło extra 82% mu! p 10.00g Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] Chleb kukurydziany nieznamier p 50.00g Pomidor p 90.00g Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem wiśniowy proszona p 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.] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. Płatki kukurydziane lubella p 35.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata zielona p 80.00g 10. Chleb razowy nieznamier p 55.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomid Żółty Bażant P 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella P 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 160.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 20.00g 4. Szynka nie ze wsi p 15.00g 5. Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 6. Kalafior i pomidor na sałacie rw 150.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 7. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [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.] 8. Chleb kukurydziany nieznamier p 60.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-02-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [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.] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. Płatki ryżowe cenos p 35.00g 7. 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] 8. Pomidor p 90.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamier p 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 220.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Budyń waniliowy winiary 25 250.00g 4. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Serek śmietankowy z ziołami łaciąty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 5. Szynka nie ze wsi p 15.00g 6. Polędwica drobiowa woy p 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. Sałatka z buraka pieczonego i serka wiejskiego rw 170.00g składniki: Burak 82%, Twaróg półtłusty Michów P 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika] 8. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 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.] 9. Chleb razowy nieznamier p 60.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-02-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Dżem z czarnych porzeczek prospona p 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 Szynka konserwowa woy p 100.00g Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g Salata karbowana p 90.00g Butka grahamka nieznamie p 57.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gotowane podudzie kurczaka rw 160.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Ryż biały sonko p 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! p 10.00g Salata lodowa p 90.00g Szynka od szwagra p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu. 100 g produktu wyprodukowano ze 100g mięsa wieprzowego.] Polędwica drobiowa woy p 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.] Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [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.]

Dzień: 9 - Środa, 2025-02-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [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.] Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Pasta z makreli z koperkiem 2016 150.00g składniki: Makrela wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% Pomidor p 80.00g Chleb razowy nieznamier p 55.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Salata 77%, Musztarda francuska Fanex P 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] Łazanki z serem twarog i jabłkiem rw 210.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 31%, Jabłko P 31%, Makaron łazanka 5-jajeczny CZANIECKI 20%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Żółtka jaja kurzego 2%, Masło ekstra 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Polędwica drobiowa woy p 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 łąciaty ceb. szczypior 30.00g Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [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.] Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% Chleb razowy nieznamier p 50.00g Kajzerka osuchowski p 42.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-02-20

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. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 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.] 7. Płatki owsiane górskie p 30.00g 8. Kiełbasa parówkowa woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (ostonka jadalna).] 9. Szpinak p 80.00g 10. Chleb razowy nieznamier p 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki 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], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Serek śmietankowy z oliwkami facyaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 4. Szynka bukowiecka woy p 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] 5. Poładwica drobiowa woy p 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. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [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.] 7. Kalafior gotowany z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 8. Chleb kukurydziany nieznamier p 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1059.1	649.5	745.5	2454.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4449.4	2730.1	3129.1	10308.7	101
Białko [g]	10%	47.67	39	31.4	30.8	101.3	213
Tłuszcz [g]	10%	49.52	38.3	22	30.1	90.5	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.2	11	9.8	38.1	2766
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	0.4	9.9	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1	0.4	4.5	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.8	68.5	74.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	143.64	83.98	89.63	317.26	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.64	38.49	29.04	115.18	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.27	5.46	3.85	17.58	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.93
Sód [mg]	10%	1320.83	1240.97	215.95	744.24	2201.18	166
Potas [mg]	10%	4700	425.3	728.35	331.95	1485.61	31
Wapń [mg]	10%	972.22	28.78	52.44	41.54	122.77	12
Fosfor [mg]	10%	580	167.91	120.38	195.46	483.76	84
Magnez [mg]	10%	295.42	55.48	41.73	39.26	136.48	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.23	1.35	2.48	6.06	100
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	39.94	41.72	97.19	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.53	0.57	5
witamina E [mg]	30%	8.72	1.31	0.66	2.55	4.53	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.23	0.13	0.14	0.51	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.11	0.11	0.18	0.41	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	3.3	2.17	5.67	11.16	98
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	22.24	5.43	36.99	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.44	0.59	2.06	5.5	185

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	890.7	788.4	778	2457.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3736.5	3327.3	3253.5	10317.4	101
Białko [g]	10%	47.67	41	26.5	21.3	88.8	187
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36.3	14.4	40.5	91.3	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18	2.4	11.5	32	2324
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	6.3	6.9	10.7	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1	1.6	4.5	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	365.5	96.6	65.7	527.9	176
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	103.59	143.35	84.16	331.11	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.15	53.72	9.63	102.51	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.22	10.66	4.65	22.54	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.33
Sód [mg]	10%	1320.83	734.2	205.93	1165.72	2105.86	160
Potas [mg]	10%	4700	375.49	1213.19	336.68	1925.37	41
Wapń [mg]	10%	972.22	144.39	125.92	39.59	309.91	32
Fosfor [mg]	10%	580	231.18	251.78	115.87	598.84	103
Magnez [mg]	10%	295.42	59.84	79.25	28.61	167.71	57
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.7	3.44	1.35	9.5	156
Witamina A [µg]	25%	546.94	55.18	604.69	117.81	777.69	143
Witamina D [µg]	10%	10	1.68	0.45	1.03	3.17	32
witamina E [mg]	30%	8.72	2.06	2.72	3.76	8.54	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.26	0.09	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.66	0.4	0.17	1.24	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.59	2.94	1.06	4.6	40
Witamina C [mg]	55%	65.42	33.1	71.24	5.36	109.72	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.03	0.57	3.23	5.26	177

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	980.2	674.3	789.2	2443.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4107.8	2843.3	3316.2	10267.4	100
Białko [g]	10%	47.67	36.2	22.3	29.8	88.3	186
Tłuszcz [g]	10%	49.52	45.2	13.6	29.1	88	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19.9	2.7	15.5	38.1	2767
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.7	2.8	0	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1.8	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	12.8	0	34.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	108.68	120.9	103.32	332.92	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.21	44.24	42.45	122.91	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.28	10.96	2.92	17.17	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.59
Sód [mg]	10%	1320.83	1142.82	198.82	66211.91	67553.56	5115
Potas [mg]	10%	4700	367.74	870.33	190.14	1428.21	31
Wapń [mg]	10%	972.22	224.64	116.74	45.81	387.19	40
Fosfor [mg]	10%	580	179.01	163.34	29.58	371.93	64
Magnez [mg]	10%	295.42	31.59	53.61	9.75	94.95	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.83	2.08	0.56	3.48	57
Witamina A [µg]	25%	546.94	8.77	78.28	7.09	94.15	17
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.33	0	0.38	4
witamina E [mg]	30%	8.72	0.39	2.09	0.53	3.03	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.16	0.03	0.28	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.34	0.18	0.07	0.61	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.47	2.17	0.31	2.96	26
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.26	28.75	4.25	38.27	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.17	0.55	183.92	168.88	5683

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	940.1	649.4	829.4	2419	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3957.6	2727.8	3480.5	10165.9	100
Białko [g]	10%	47.67	50.5	25.5	25.8	102	214
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.7	20.1	33.4	83.3	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	4.7	13	35	2543
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.6	0.7	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.9	0.9	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	118.5	98.51	109.09	326.11	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.65	46.33	34.26	128.25	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.88	14.24	5.69	21.81	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.52
Sód [mg]	10%	1320.83	1210.45	357.63	978.61	2546.7	193
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1738.46	205.56	2172.44	46
Wapń [mg]	10%	972.22	7.29	150.9	31.32	189.51	20
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	246.46	83.02	346.5	59
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	95.77	24.43	126.69	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	4.53	1.38	6.32	105
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	109.22	75.3	200.04	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.72	0.72	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.76	3.91	0.56	5.24	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.32	0.11	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.3	0.11	0.45	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.76	4.56	0.71	6.04	53
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	65.53	4.68	79.52	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.36	0.99	2.71	6.36	214

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	955.7	1069.6	434.2	2459.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4023	4502.9	1825	10351.1	101
Białko [g]	10%	47.67	64.8	37.5	13.3	115.7	243
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.3	30.8	14.6	73.8	149
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.6	12.1	6.4	32.2	2337
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	11.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.9	0.2	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.9	0	84.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.61	164.97	64.61	343.2	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	50.32	34.63	8.99	93.94	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.69	8.82	4.7	20.22	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	1320.83	1368.81	202.79	664.6	2236.21	169
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1199.22	406.47	1774.89	39
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	124.27	12.6	203.83	21
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	298.45	28.96	348.3	60
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	80.39	10.46	129.02	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	3.48	0.8	6.3	103
Witamina A [μg]	25%	546.94	40.68	60.54	19.95	121.18	22
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.68	0	0.68	7
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	1.26	1.27	3.59	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.64	0.08	0.79	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.43	0.06	0.63	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	4.97	0.97	6.34	56
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	33.66	15.42	73.49	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.8	0.56	1.84	5.59	188

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	930.5	878.1	632.3	2441	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3914.7	3684.7	2653.5	10253	100
Białko [g]	10%	47.67	46	42.9	17.4	106.4	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.2	33.1	25	89.4	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.2	10.6	9.9	35.8	2598
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	14.8	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.2	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	117.6	0	117.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.48	107.83	86.74	312.06	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.29	54.04	34.69	133.04	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.36	11.62	5	18.99	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.92
Sód [mg]	10%	1320.83	1197.54	294.26	1182.86	2674.66	203
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1296.32	268.03	1660.84	36
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	131.59	17.18	166.06	18
Fosfor [mg]	10%	580	54.05	440.45	30.06	524.57	90
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	77.07	11.9	95.45	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.88	0.72	5.11	84
Witamina A [μg]	25%	546.94	7.8	40.89	45	93.69	16
Witamina D [μg]	10%	10	0	1.69	0	1.69	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.92	0.48	2.65	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.74	0.09	0.86	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.53	0.09	0.68	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	9.7	0.74	10.59	93
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	24.53	26.99	56.21	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.32	0.81	3.28	6.68	226

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	847.2	857.4	742.2	2446.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3568.8	3622	3115.7	10306.7	100
Białko [g]	10%	47.67	37.9	46.7	22.2	106.9	225
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23.7	14.1	29.3	67.2	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.4	4.3	14.5	30.3	2200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.5	0	1.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	122.94	140.11	99.18	362.24	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.33	55.01	42.51	144.86	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.88	8.72	3.89	17.5	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.54
Sód [mg]	10%	1320.83	1268.28	240.35	604.67	2113.3	160
Potas [mg]	10%	4700	290.52	975.51	441.2	1707.23	36
Wapń [mg]	10%	972.22	14.85	87.02	52.51	154.39	16
Fosfor [mg]	10%	580	53.73	140.25	21.88	215.86	37
Magnez [mg]	10%	295.42	16.74	64.7	21.61	103.05	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.83	2.76	2.15	5.75	95
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	59.97	11.36	86.86	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.83	2.01	0.03	2.87	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.2	0.02	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.21	0.05	0.33	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.99	2.56	0.47	4.03	36
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	37.59	6.82	53.72	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.52	0.66	1.67	5.28	178

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	980.8	902.2	557.2	2440.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4139.3	3809.8	2349.1	10298.4	100
Białko [g]	10%	47.67	51.5	18.4	20.1	90.1	189
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.2	15.9	14.7	51.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.2	6	7.5	22.9	1660
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2	0	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	1.3	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	148.66	175.76	86.87	411.3	94
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.75	38.95	30.27	110.98	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.36	9.14	1.53	16.04	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	19.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	65.75
Sód [mg]	10%	1320.83	433983.6	162.65	920.52	435066.78	32939
Potas [mg]	10%	4700	116.96	1017.49	108.54	1243	26
Wapń [mg]	10%	972.22	12.31	78.41	19.44	110.16	11
Fosfor [mg]	10%	580	97.98	138.66	17.01	253.66	44
Magnez [mg]	10%	295.42	33.34	56.26	7.29	96.89	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.17	1.74	0.56	3.49	57
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	66.4	8.77	75.18	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	8.72	0.34	1.54	0.27	2.15	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.19	0.03	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.14	0.06	0.25	26
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2	2.54	0.16	4.72	41
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	24.46	5.26	29.72	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1205.51	0.45	2.55	1087.66	36599

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-02-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1132.5	640.2	714.2	2487	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4747.3	2700.4	3005.5	10453.3	101
Białko [g]	10%	47.67	51.5	33.7	24.3	109.6	230
Tłuszcz [g]	10%	49.52	52	12.5	22.3	86.9	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	5	12.3	32.2	2334
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	8.3	2.6	2.7	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.3	0.7	0.6	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	54.9	23.9	78.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.37	102.76	106.15	324.29	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.82	45.39	33.33	123.55	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.86	9.43	4.38	15.67	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.3
Sód [mg]	10%	1320.83	1321.75	275.58	715.66	2313	175
Potas [mg]	10%	4700	220.71	1272.27	377.2	1870.18	40
Wapń [mg]	10%	972.22	9.33	201.13	89.07	299.54	31
Fosfor [mg]	10%	580	17.39	347.68	85.42	450.5	78
Magnez [mg]	10%	295.42	6.38	73.67	34.85	114.92	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.48	3.12	1.8	5.4	89
Witamina A [µg]	25%	546.94	26.81	583.16	24.86	634.83	117
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.22	0.11	0.34	3
witamina E [mg]	30%	8.72	0.69	1.96	0.7	3.35	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.26	0.12	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.59	0.15	0.77	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	2.75	0.9	4.34	38
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.97	58.32	14.91	82.21	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.67	0.76	1.98	5.78	194

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	962.7	781.4	692.9	2437.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4037	3293.3	2902.8	10233.2	100
Białko [g]	10%	47.67	43.7	40.7	16.8	101.2	212
Tłuszcz [g]	10%	49.52	41.8	18.1	31.9	91.9	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.8	4.6	10.9	34.3	2487
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.3	5.9	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2	3.2	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	105.18	119.18	86.95	311.32	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.06	43.92	32.24	114.24	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.8	10.6	4.81	20.21	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.93
Sód [mg]	10%	1320.83	907.2	222.62	863.82	1993.65	151
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1021.04	266.81	1457.05	32
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	129.96	16.65	213.57	22
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	158.72	39.12	218.73	38
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	58.96	14.67	111.79	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	3.45	0.79	6.27	103
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	61.08	2.03	103.79	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	2.09	2.23	5.37	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.14	0.12	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.2	0.11	0.44	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	2.34	0.72	3.46	30
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	32.86	42.02	99.29	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.52	0.61	2.39	4.98	168

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2448.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10295.5	100
Białko [g]	10%	47.67	101	212
Tłuszcz [g]	10%	49.52	81.4	165
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	33.1	2402
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	93.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	337.18	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	118.94	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	18.77	86
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1320.83	52080.49	3943
Potas [mg]	10%	4700	1672.48	36
Wapń [mg]	10%	972.22	215.69	22
Fosfor [mg]	10%	580	381.26	66
Magnez [mg]	10%	295.42	117.7	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.77	95
Witamina A [μg]	25%	546.94	228.46	42
Witamina D [μg]	10%	10	0.79	8
witamina E [mg]	30%	8.72	4.13	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.48	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	5.82	51
Witamina C [mg]	55%	65.42	65.92	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	130.2	4381