

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada lutego 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-02-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 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"> Chleb zwykły 60.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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.] Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g Makaron zacierka aro p 40.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 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.] Papryka czerwona p 100.00g Bułka grahamka nieznamię p 40.00g 	<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 p 150.00g [składniki: ziemniaki] Zupa z fasolą jaś rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Schab duszony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Surówka z kapusty czerwonej 2016 160.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 60.00g Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g 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, hydrolyzat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] Polędwica 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.] Skrzydółka 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% Salata lodowa p 70.00g

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 60.00g 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 nieznamię p 60.00g 7. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 150.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% 9. Ogórek p 100.00g 	<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. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 150.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino P 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 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% 4. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 50%, Cebula czerwona 25%, Pomidor 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 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 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. 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.] 7. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g 8. Sałatka warzywna tradycyjna 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Ogórek kwaszony 7%, Seler korzeniowy 7%, Majonez Kielecki 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 9. Kajzerka osuchowski p 45.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Dżem wiśniowy proszona p 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Koper włoski herbapol p 5.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g Kasza manna na mleku 1,5 % rw 300.00g Parówki kajtusie woy 25 80.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] Papryka czerwona p 90.00g 	<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% 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% Pieczone podudzie kurczaka rw 120.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Szynka konserwowa woy p 15.00g 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.] Sałata z dyni, mix sałat i słońca rw 150.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, Sałata mix 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorii radicchio, rukola.], Słonecznik łuskany Metro chef 25 6% [składniki: ziarna słonecznika], Cytryna 6%, Musztarda francuska Kamis P 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, ziarna, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3% Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

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 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.] 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 ogórkowa iżż 280.00g Ryba w panierce z bułki tartej rw 180.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 160.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 	<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 minutka 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% Sałata zielona p 80.00g 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: 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 Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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.] Ogórek p 90.00g 	<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 Placki z jabłkami rw 150.00g składniki: Jabłko 45%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 34%, Jaja kL.3 P 19%, CUKIER WANILINOWY METRO CHEF 285G 1%, Proszek do pieczenia Cykorina 25 1% [składniki: Substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.], Cynamon mielony 0% Pomidor p 90.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Dżem wiśniowy prospona woy p 90.00g [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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Płatki kukurydziane lubella p 30.00g Kiełbasa wiejska grillowa woy p 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Papryka czerwona p 90.00g Chleb ciemny osuchowski 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% Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Pomidorowa z makaronem rw 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczkki P 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Surówka z białej kapusty rw 170.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty 30.00g Szynka nie ze wsi p 15.00g Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Kalafior i pomidor na sałacie rw 150.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g

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 proszona 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.] 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 55.00g 6. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g 7. Płatki ryżowe cenos p 30.00g 8. 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] 9. 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 zmiennej proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kapusniak z białej kapusty rw 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, Boczek z Mleczkowa P 2% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 200.00g 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% 4. Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Budyń waniliowy winiary 25 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 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 łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 5. Kajzerki 45.00g 6. Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g 7. Szynka nie ze wsi p 15.00g 8. 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.] 9. Sałtka 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] 10. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.]

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-02-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 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. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Szynka konserwowa woy p 90.00g 8. Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g 9. Papryka czerwona p 100.00g 	<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. Grochówka rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kielbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek z Mleczkowa P 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pieczona noga kurczaka 120.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz złotowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 4. Ryż brązowy metro chef p 140.00g 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Serek łaciaty ceb. szczypior 40.00g 4. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Kaszanka woy p 20.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Pasztetowa woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 8. Salceson włoski woy p 20.00g [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.] 9. Czarne woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 10. Sałata lodowa p 70.00g

Dzień: 9 - Środa, 2025-02-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbatop 25 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. 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.] 8. Makaron zacierka aro p 35.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Pasta z makreli z koperkiem 2016 150.00g składniki: Makrela wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 10. Pomidor p 80.00g 	<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. 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. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 200.00g składniki: Kapusta KISZONA P 49%, makaron łazanki Lubella P 39% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Pieczarka uprawna świeża P 10%, natka pietruszki 25 0%, Masło extra 82% MU! P 0%, Cebula P 0%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 0% [składniki: olej rzepakowy 100%], Liść laurowy ARO P 0%, Ziele angielskie całe Aro P 0%, Sól Kujawska P 0% [składniki: sól NaCl - 98%, substancja wzbogacająca: KIO3 - jodan potasu, substancja przeciwbrylająca - E 536, 100 g soli zawiera 3,9 ± 1,3 mg jodanu potasu], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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. 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. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 8. 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.] 9. Sałatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 180.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekoop 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%

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. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 7. 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.] 8. Płatki owsiane górskie p 30.00g 9. 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 (osłonka jadalna).] 10. Ogórek p 100.00g 	<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. Schab duszony rw 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. 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"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. 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] 6. 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.] 7. 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.] 8. Kapusta z grochem rw 140.00g składniki: Kapusta biała 61%, Groch nasiona suche 15%, Ziemniaki średnio 12%, Cebula 6%, Boczek wędzony Morliny 6%

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	1064.4	750.1	627.4	2441.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4471.6	3159.1	2626.9	10257.8	101
Białko [g]	10%	47.67	39.1	37.8	30.6	107.6	225
Tłuszcz [g]	10%	49.52	38.5	19.4	30.4	88.4	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	3.5	9.8	30.8	2234
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	3.4	9.9	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1	2	4.5	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7	68.5	75.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	144.34	110.43	59.25	314.03	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.22	36.45	2.51	88.18	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.07	8.98	3.19	20.25	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.66
Sód [mg]	10%	1320.83	1166.26	125.76	808.32	2100.36	159
Potas [mg]	10%	4700	391.5	1118.1	307.83	1817.43	39
Wapń [mg]	10%	972.22	29.52	97.41	37.22	164.16	17
Fosfor [mg]	10%	580	149.57	166.31	191.68	507.58	88
Magnez [mg]	10%	295.42	48.96	59.05	37.64	145.66	50
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	2.06	2.35	6.43	106
Witamina A [µg]	25%	546.94	108	214.93	39.77	362.7	66
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.53	0.58	6
witamina E [mg]	30%	8.72	2.47	2.97	2.49	7.93	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.18	0.23	0.13	0.56	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.16	0.19	0.17	0.53	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	3.3	3.09	5.63	12.03	106
Witamina C [mg]	55%	65.42	64.8	48.26	4.26	117.33	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.23	0.34	2.24	5.25	177

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	942.5	663.8	835.4	2441.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3953.8	2805	3502.9	10261.8	100
Białko [g]	10%	47.67	42.1	24.7	23.4	90.2	189
Tłuszcz [g]	10%	49.52	39.2	8.8	35.7	83.7	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19.4	1.2	12.8	33.4	2425
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	7.2	2.9	1.8	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1	1.6	0.8	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	421.7	71.6	89.8	583.2	195
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	108.36	126.67	108.17	343.21	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.24	49.32	30.61	120.17	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.12	10.71	6.14	22.98	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.04
Sód [mg]	10%	1320.83	778	301.37	1357	2436.38	185
Potas [mg]	10%	4700	326.12	1157.44	342.38	1825.95	39
Wapń [mg]	10%	972.22	93.18	126.1	52.54	271.83	28
Fosfor [mg]	10%	580	260.34	226.42	135.69	622.45	107
Magnez [mg]	10%	295.42	26.72	69.93	34.84	131.5	45
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.99	2.71	1.6	7.31	120
Witamina A [µg]	25%	546.94	16.86	655.08	540.66	1212.62	222
Witamina D [µg]	10%	10	1.94	0.33	1.14	3.43	33
witamina E [mg]	30%	8.72	1.12	2.36	0.88	4.38	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.23	0.1	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.63	0.32	0.21	1.16	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.33	2.9	1.01	4.24	38
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.12	74.43	5.78	90.34	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.16	0.83	3.76	6.09	204

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	906.2	1015.2	521.4	2442.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3799.3	4249	2191.9	10240.3	100
Białko [g]	10%	47.67	33.6	24.9	20.6	79.2	166
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40.1	47.8	18.2	106.2	215
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18	9.6	7.2	34.9	2535
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.7	13.2	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	7.2	0.1	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	12.8	0	34.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.29	127.02	70.35	301.67	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	33.33	47.06	13.83	94.23	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.6	11.59	3.24	18.44	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.58
Sód [mg]	10%	1320.83	1011.37	218.88	66115.26	67345.52	5100
Potas [mg]	10%	4700	465.75	922.81	230.69	1619.26	35
Wapń [mg]	10%	972.22	215.73	125.76	55.58	397.08	41
Fosfor [mg]	10%	580	187.11	179.95	35.89	402.96	69
Magnez [mg]	10%	295.42	33.21	57.05	11.83	102.09	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.75	2.31	0.68	3.75	61
Witamina A [µg]	25%	546.94	97.19	220.19	8.6	325.99	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	1.67	0	1.72	18
witamina E [mg]	30%	8.72	1.95	5.83	0.64	8.43	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.18	0.03	0.31	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.36	0.2	0.09	0.66	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.53	2.24	0.38	4.16	36
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.31	33.49	5.16	96.97	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.8	0.6	183.65	168.36	5665

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	663	829.4	2432.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3957.6	2781.7	3480.5	10219.8	100
Białko [g]	10%	47.67	50.5	31.5	25.8	108	226
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.7	26.4	33.4	89.6	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	3.9	13	34.2	2484
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.2	0.7	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.7	0.9	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	30.8	0	30.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	118.5	77.97	109.09	305.57	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.65	35.88	34.26	117.79	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.88	6.58	5.69	14.15	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	1320.83	1210.45	506.51	978.61	2695.58	204
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1234.24	205.56	1668.22	35
Wapń [mg]	10%	972.22	7.29	87.31	31.32	125.92	13
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	168.85	83.02	268.88	46
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	71.87	24.43	102.78	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	2.52	1.38	4.3	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	63.64	75.3	154.46	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0.72	1.01	10
witamina E [mg]	30%	8.72	0.76	4.7	0.56	6.03	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.19	0.11	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.21	0.11	0.35	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.76	3.08	0.71	4.56	40
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	29.37	4.68	43.36	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.36	1.4	2.71	6.73	227

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	762.6	1069.6	602.1	2434.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3212.1	4502.9	2535.8	10251	100
Białko [g]	10%	47.67	58	37.5	20.9	116.4	245
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.5	30.8	17.3	69.7	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.7	12.1	7.1	30.1	2184
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	11.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.9	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.9	0	84.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	86.18	164.97	92.19	343.35	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	16.56	34.63	13.35	64.55	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.18	8.82	3.25	16.26	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.77
Sód [mg]	10%	1320.83	1324.89	202.79	782.04	2309.73	174
Potas [mg]	10%	4700	101.25	1199.22	308.93	1609.41	35
Wapń [mg]	10%	972.22	12.15	124.27	9.69	146.11	15
Fosfor [mg]	10%	580	18.63	298.45	22.41	339.5	58
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	80.39	8.28	95.16	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.16	3.48	0.58	4.23	70
Witamina A [μg]	25%	546.94	5.4	60.54	20.13	86.08	16
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.68	0	0.68	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.1	1.26	0.99	2.36	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.64	0.06	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.43	0.04	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	4.97	0.86	5.98	53
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.24	33.66	12.07	48.97	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.68	0.56	2.17	5.77	194

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	906.5	1027.7	509.5	2443.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3814.9	4311.9	2135.1	10262	100
Białko [g]	10%	47.67	42.3	45.8	18.2	106.4	223
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.2	41.1	23	93.3	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.5	11.5	10.6	36.6	2656
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	18	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	4.6	0.1	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	92.5	0	92.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	119.96	123.1	59.02	302.09	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.72	37.93	5.11	88.77	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.82	9.14	3.3	15.27	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.83
Sód [mg]	10%	1320.83	1383.03	153.08	1207.88	2743.99	208
Potas [mg]	10%	4700	206.55	946.69	268.03	1421.28	30
Wapń [mg]	10%	972.22	10.53	141.37	17.18	169.08	18
Fosfor [mg]	10%	580	58.48	321.8	30.06	410.35	70
Magnez [mg]	10%	295.42	8.91	57.43	11.9	78.24	26
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.48	3.09	0.72	4.3	71
Witamina A [μg]	25%	546.94	97.19	79.04	45	221.24	40
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.92	0	0.92	9
witamina E [mg]	30%	8.72	1.82	4.04	0.48	6.35	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.69	0.09	0.81	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.09	0.42	0.09	0.6	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.22	5.81	0.74	7.78	69
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.31	44.24	26.99	129.56	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.84	0.42	3.35	6.85	231

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	787	841.1	804.2	2432.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3313.4	3546.7	3376.2	10236.5	100
Białko [g]	10%	47.67	37	45	20.7	102.8	216
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23.2	18.4	30.9	72.6	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.3	5	13.8	30.2	2190
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.8	0.5	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	2.3	0.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.9	0	5.9	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.73	128.63	113.54	351.91	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.45	56.19	43.32	140.97	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.51	9.84	5.74	20.1	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.17
Sód [mg]	10%	1320.83	1225.66	263.02	945.45	2434.14	185
Potas [mg]	10%	4700	285.34	1117.46	488.18	1890.99	40
Wapń [mg]	10%	972.22	14.22	167.1	58.99	240.31	24
Fosfor [mg]	10%	580	50.67	185.12	53.06	288.86	50
Magnez [mg]	10%	295.42	15.88	81.84	29.3	127.03	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.8	2.9	2.6	6.3	104
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	102.33	16.09	133.95	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.04	0.09	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.82	3.33	0.29	4.44	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.25	0.06	0.39	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.26	0.08	0.4	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.97	2.86	0.81	4.65	41
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	59.64	6.82	75.77	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.4	0.73	2.62	6.08	205

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	802.4	1120.1	535.7	2458.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3383.7	4715.1	2248.3	10347.2	101
Białko [g]	10%	47.67	44.2	43	26.1	113.4	238
Tłuszcz [g]	10%	49.52	19.9	34.3	22.5	76.7	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.1	10.9	10.5	30.6	2220
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	5.2	0	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	2.9	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.7	0	80.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.29	162.36	57.57	333.23	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.01	36.54	3.21	78.76	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.51	5.26	0.88	9.66	44
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.77
Sód [mg]	10%	1320.83	390388.86	319.44	1012.68	391720.98	29657
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1011.02	84.42	1324.94	29
Wapń [mg]	10%	972.22	11.7	56.9	15.11	83.72	9
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	296.09	13.23	337.22	58
Magnez [mg]	10%	295.42	9.9	62.86	5.67	78.43	26
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.54	1.91	0.44	2.89	48
Witamina A [µg]	25%	546.94	108	72.98	6.82	187.81	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0	0.67	7
witamina E [mg]	30%	8.72	2.02	1.39	0.21	3.63	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.2	0.02	0.26	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.3	0.05	0.46	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.36	4.6	0.13	6.09	54
Witamina C [mg]	55%	65.42	64.8	22.64	4.09	91.53	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1084.41	0.88	2.81	979.3	32952

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	1159.6	610.2	662.4	2432.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4863	2580.6	2788.3	10232	100
Białko [g]	10%	47.67	50.6	27	24.9	102.7	215
Tłuszcz [g]	10%	49.52	51.6	5.4	21	78.1	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.7	1	8.3	24	1746
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	8.3	0.2	0.9	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.3	0.6	0.2	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	65.6	65.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	124.02	119.62	93.95	337.59	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.65	39.59	32.65	115.9	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.86	12.62	1.5	15.99	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.67
Sód [mg]	10%	1320.83	1631.35	495.12	1033.4	3159.89	239
Potas [mg]	10%	4700	220.71	1329.56	90.41	1640.69	35
Wapń [mg]	10%	972.22	9.33	142.77	12.16	164.27	17
Fosfor [mg]	10%	580	17.39	213.7	62.05	293.15	51
Magnez [mg]	10%	295.42	6.38	71.81	10.38	88.58	30
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.48	3.23	0.61	4.32	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	26.81	592.49	0.54	619.85	113
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.34	0.31	0.66	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.69	1.62	0.19	2.5	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.24	0.02	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.41	0.11	0.56	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	3.44	0.38	4.51	39
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.97	63.93	0.32	73.22	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.53	1.37	2.87	7.89	266

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	959.5	784	727.5	2471.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4025.1	3304.7	3058.5	10388.4	101
Białko [g]	10%	47.67	40.5	39.7	23.3	103.7	217
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40.9	17.8	24.6	83.4	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.6	4.4	12.7	35.8	2598
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.3	0	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2	0.2	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	0	12.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.03	121.25	105.87	336.16	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.41	45.91	33.72	117.05	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.74	10.43	5.53	19.71	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.52
Sód [mg]	10%	1320.83	1198.26	206.78	1071.53	2476.57	188
Potas [mg]	10%	4700	112.5	998.22	429.88	1540.61	32
Wapń [mg]	10%	972.22	13.5	124.31	64.56	202.38	21
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	151.62	108.89	281.22	49
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	56.36	37.72	101.29	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.18	3.42	1.24	4.84	79
Witamina A [μg]	25%	546.94	6	60.59	33.02	99.62	18
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.09	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.11	2.04	1.04	3.2	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.14	0.19	0.35	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.19	0.1	0.33	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.16	2.21	1.04	3.41	29
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.59	32.56	19.81	55.98	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.32	0.57	2.97	6.19	208

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2443.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10269.7	100
Białko [g]	10%	47.67	103	216
Tłuszcz [g]	10%	49.52	84.2	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	32.1	2327
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	326.88	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	102.64	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	17.28	79
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1320.83	47942.31	3630
Potas [mg]	10%	4700	1635.88	35
Wapń [mg]	10%	972.22	196.49	20
Fosfor [mg]	10%	580	375.22	65
Magnez [mg]	10%	295.42	105.08	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.87	80
Witamina A [µg]	25%	546.94	340.43	62
Witamina D [µg]	10%	10	0.98	10
witamina E [mg]	30%	8.72	4.93	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.45	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.56	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	5.74	51
Witamina C [mg]	55%	65.42	82.3	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	119.85	4033