

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada marca 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-01
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 - Sobota, 2025-03-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [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 30.00g [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 zwykły krojony osuchowski p 50.00g 8. Pomidor p 100.00g 9. Kiełbasa parówkowa woy p 70.00g [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. Płatki ryżowe cenos p 30.00g	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. Kasza pęczak jęczmienny aro p 140.00g 3. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 4. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2% 5. Żeberka wieprzowe. duszone rw 100.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 3% [składniki: mąka pszenna typ 450]	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. 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.] 4. 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.] 5. Chleb długi-pszenny zwykły 40.00g 6. Placuszki marchewkowe 2016 130.00g składniki: Marchew 51%, Płatki owsiane 17%, Mąka pszenna typ 500 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Słonecznik nasiona 4%, Szczypiorek 2% 7. Chleb kukurydziany nieznamier p 50.00g

Dzień: 2 - Niedziela, 2025-03-02

I śniadanie	obiad	kolacja
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 ciemny osuchowski p 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 zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 8. 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).] 9. Papryka czerwona p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g 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% 5. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kL.3 P 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. 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] 5. Szynka gotowana woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Salatka z kurczaka wędzonego, sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Sałata 40%, Cebula 20%, Pomidor 15%, Udko wędzone 11%, 100% sok z cytryny S 8%, Oliwa z oliwek 3%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, #pieprz ziółowy Kamis 0% [składniki: gorczyca biała, kolendra , papryka słodka , kminek , majeranek, chili, liście laurowe]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-03-03

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Koper włoski herbapol p 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] - Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Pasta z białego sera, natki pietruszki, cebuli, jogurtu rw 130.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 38%, Cebula P 29%, natka pietruszki 25 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Czosnek P 2%, Sól jodowana spożywcza P 0% [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca- jodek potasu], PAPRYKA SŁODKA astra (apetyt) 0,5kg P 0% [składniki: papryka słodka mielona], Pieprz czarny MIELONY 0% - Salata zielona p 80.00g - 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.]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Gulasz wieprzowy rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatką 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 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% - Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziółowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek łaciaty ceb. szczypior 40.00g 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.] - Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, 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.] Salatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 130.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekpól 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-03-04

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Dżem wiśniowy prospona 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] Bułka grahamka nieznamię p 48.00g Kluski lane na mleku rw 260.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% - Ogórek p 80.00g Kiełbasa parówki woy p 90.00g [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.]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka 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 szpinakowa z kaszą jagłaną rw 280.00g składniki: Marchew 24%, Kasza jagłana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jagłana], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] Pieczona noga kurczaka 130.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, JOGURT NATURALNY 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus]	Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g Serek śmietankowy z ziołami łaciętą 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Margaryna słynne mr p 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%] - Kaszanka woy p 30.00g [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).] Paszтетowa woy p 30.00g [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.] Czarne woy p 30.00g [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)] - Salceson włoski woy p 30.00g [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.] - Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29%

Dzień: 5 - Środa, 2025-03-05

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. 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.] 7. Kasza manna na mleku 1,5 % rw 280.00g 8. Szynka konserwowa woy p 100.00g 9. Pomidor p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa z zielonym groszkiem rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Groszek zielony mrożony 26%, 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% 3. Kotlety z ryżu i warzyw rw 150.00g składniki: Ryż biały długi Cenosa 35%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Kasza manna 12%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 12% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszaneczka warzywna "7" Hortino P 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por] 4. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Schab na białko krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka 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. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. 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] 7. Kajzerka osuchowski p 45.00g 8. Sałatka gyros rw 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszaneczka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, JOGURT NATURALNY 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1% 9. Serek łaciaty ceb. szczypior 40.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-03-06

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 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 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Kiełbaski z serem jbb p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] - Salata karbowana p 80.00g	- 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 Pomidorowa z makaronem rw 300.00g 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 kaczki 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% - Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] Szynka bukowicka 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] Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - 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.] Salatka 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%

Dzień: 7 - Piątek, 2025-03-07

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Jaja gotowane rw 130.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% - Pomidor p 100.00g Płatki owsiane górskie p 40.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kluski leniwe rw 190.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, Jaja kurze swojskie P 1% Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex P 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, 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% - Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% Kisiel wiśniowy winiary 77g p 250.00g	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Kajzerka osuchowski p 45.00g - 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.] Sałotka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 150.00g składniki: Sałata lodowa P 53%, Miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 8 - Sobota, 2025-03-08

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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).] - Papryka czerwona p 90.00g - Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g - 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.] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka 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% Kotlet mielony wieprzowy rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze cafe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki]	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszkanka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] - Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Ryż z jabłkiem rw 130.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% - Sałata zielona p 80.00g Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-03-09

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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 kukurydziane lubella p 30.00g 9. Kiełbasa biała woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Ogórek p 100.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Cebula duszona z jabłkami rw 150.00g składniki: Cebula 72%, Jabłko 26%, Masło ekstra 1%, Cukier 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Karczek pieczony rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Zupa porowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Serek topiony kremowy Mlepol 25 22% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% 6. Grzanki pszenne 30.00g	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Schab na białą krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 5. 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.] 6. Serek łaciąty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-03-10

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g - 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.] Kluski lane na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 92%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4% - Salata lodowa p 70.00g Polędwica drobiowa woy p 30.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Chleb żytnio-razowy nieznamięt p 55.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmierzonych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], 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% 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% Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 160.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria P 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)]	Chleb pszenny zwykły 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] - Szynka nie ze wsi p 15.00g Serek łaciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - Bigos 2016 160.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatka 19%, Kielbasa zwyczajna 19%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek cały 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	807.9	1049.1	588	2445.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3392.7	4406.5	2460.8	10260.1	100
Białko [g]	10%	47.67	31.6	34.3	17.1	83	174
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.5	33.1	28.6	93.2	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.4	8.6	7.9	32	2320
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	15.9	7.1	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	4.4	5.2	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.1	28.8	76.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	100.95	164.25	68.08	333.29	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	33.3	43.95	4.92	82.18	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.16	21.53	5.24	29.95	138
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.75
Sód [mg]	10%	1320.83	952.2	172.77	644.3	1769.27	134
Potas [mg]	10%	4700	305.55	1681.78	313.53	2300.86	50
Wapń [mg]	10%	972.22	14.4	124.91	46.8	186.12	19
Fosfor [mg]	10%	580	49.5	287.67	170.4	507.57	88
Magnez [mg]	10%	295.42	15.75	92.74	56.03	164.52	55
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.81	4.66	1.62	7.09	117
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	68.17	855.79	941.21	171
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0.13	0.64	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.9	2.6	3.78	7.29	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.65	0.18	0.92	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.36	0.11	0.53	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.04	6.65	0.86	8.56	76
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	40.9	1.42	52.68	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.64	0.47	1.78	4.42	149

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	872	1045.7	518	2435.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3667.2	4401.2	2170	10238.5	100
Białko [g]	10%	47.67	39.7	50.2	17.2	107.2	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29	29.3	23.8	82.2	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.4	6.6	10	31.2	2263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	8.4	3	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	4.3	0.9	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.5	151.72	60.26	327.49	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.55	43.41	6.31	90.28	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.18	13.12	3.59	21.91	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.82
Sód [mg]	10%	1320.83	1384.02	243.35	1032.46	2659.83	201
Potas [mg]	10%	4700	240.52	1300.15	230.47	1771.15	38
Wapń [mg]	10%	972.22	16.29	86.14	29.93	132.37	14
Fosfor [mg]	10%	580	89.35	269.72	55.91	414.99	72
Magnez [mg]	10%	295.42	17.32	76.82	18.62	112.77	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.82	2.85	1.08	4.77	79
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	56.91	11.82	155.13	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.67	0.88	9
witamina E [mg]	30%	8.72	1.68	3.49	0.84	6.01	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.23	0.08	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.26	0.08	0.45	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.29	4.56	0.57	6.44	56
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	30.38	7.09	89.31	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.84	0.67	2.86	6.64	223

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	795.3	1130	516.2	2441.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3354.7	4736.5	2167.6	10258.9	100
Białko [g]	10%	47.67	56.8	46.5	21.4	124.7	262
Tłuszcz [g]	10%	49.52	17.2	42.1	20.8	80.2	162
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.5	10.8	8.7	30.1	2183
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.7	13.6	0.6	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	3.2	0.2	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.1	72	47.4	127.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	106.98	154.51	61.05	322.56	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.92	34.52	4.5	79.95	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.49	26.81	0.79	35.1	161
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.62
Sód [mg]	10%	1320.83	674.94	265.89	936.16	1877	142
Potas [mg]	10%	4700	410.9	1273.25	65.3	1749.46	37
Wapń [mg]	10%	972.22	136.35	96.41	8.78	241.55	25
Fosfor [mg]	10%	580	157.16	295.91	44.81	497.89	86
Magnez [mg]	10%	295.42	34.76	72.1	7.49	114.37	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.32	2.87	0.44	5.63	92
Witamina A [µg]	25%	546.94	52.4	197.59	0.39	250.39	46
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.7	0.22	0.97	9
witamina E [mg]	30%	8.72	1	3.01	0.13	4.15	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.74	0.01	0.84	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.35	0.43	0.08	0.86	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.69	5.58	0.27	6.55	57
Witamina C [mg]	55%	65.42	31.44	44.85	0.23	76.53	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.87	0.73	2.6	4.69	158

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1023.8	806	645.2	2475.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4298.2	3390.1	2699.5	10387.9	101
Białko [g]	10%	47.67	41.7	40.9	28.9	111.6	235
Tłuszcz [g]	10%	49.52	41	24.1	34.2	99.4	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19.4	5.7	14.9	40.1	2906
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	6.7	0	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.8	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.1	0	99.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	123.93	111.5	55.36	290.8	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.58	40.09	4.59	81.27	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.02	10.56	0.06	14.64	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.88
Sód [mg]	10%	1320.83	1326.88	298.47	1169.81	2795.17	212
Potas [mg]	10%	4700	188.49	1059.5	4.04	1252.04	27
Wapń [mg]	10%	972.22	21.16	115.27	1.29	137.74	14
Fosfor [mg]	10%	580	99.07	375.13	0.7	474.91	82
Magnez [mg]	10%	295.42	33.84	79.24	0.28	113.37	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.13	2.54	0.01	3.7	61
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	95.46	1.33	101.6	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.81	0.67	1.48	15
witamina E [mg]	30%	8.72	0.38	2.03	0	2.42	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.23	0	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.4	0	0.46	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.81	5.15	0	6.97	61
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	30.94	0.8	34.62	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.68	0.82	3.24	6.98	235

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	879	944.7	607.2	2431	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3703.3	3963.3	2559.5	10226.2	100
Białko [g]	10%	47.67	50.4	25.9	31.2	107.6	226
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.2	36.2	16.1	77.6	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.1	3.9	7.4	23.5	1710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.6	18.4	1.3	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	9.5	1.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	117.8	23.8	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.35	135.22	85.3	333.88	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.13	39.06	5.18	83.38	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.69	13.11	2.25	17.06	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.71
Sód [mg]	10%	1320.83	433766.52	303.91	1132.86	435203.3	32949
Potas [mg]	10%	4700	444.96	1257.12	334.09	2036.18	43
Wapń [mg]	10%	972.22	197.99	115.44	16.94	330.39	34
Fosfor [mg]	10%	580	166.32	287.45	157.51	611.28	106
Magnez [mg]	10%	295.42	28.44	74.95	30.17	133.56	45
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.61	4.12	0.88	5.62	93
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	135.65	22.7	172.15	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.57	0.04	0.67	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.8	6.94	1.08	8.83	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.37	0.09	0.57	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.28	0.42	0.12	0.83	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.96	4	5.81	10.78	95
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	37.4	13.62	59.3	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.9	0.84	3.14	1088	36610

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	888.5	907.6	674.7	2470.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3735.7	3821.8	2829.1	10386.6	101
Białko [g]	10%	47.67	40.3	47.1	19.7	107.2	225
Tłuszcz [g]	10%	49.52	32.3	23.8	29.3	85.5	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.9	10.4	12.9	39.3	2853
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.8	1.2	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.9	0.3	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47.4	89.8	137.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.12	132.01	84.7	325.84	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	35.73	37.96	27.04	100.75	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.25	11.7	3.68	15.64	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.26
Sód [mg]	10%	1320.83	1406.16	108.53	1066.66	2581.35	195
Potas [mg]	10%	4700	0	1314.96	295.4	1610.37	34
Wapń [mg]	10%	972.22	0	131.69	46.06	177.76	19
Fosfor [mg]	10%	580	0	242.92	104.5	347.42	60
Magnez [mg]	10%	295.42	0	82.95	27.14	110.1	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	3.5	1.16	4.66	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	75.15	473.16	548.31	101
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.26	0.42	0.68	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.22	0.62	1.85	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.26	0.06	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.3	0.19	0.5	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	4.24	0.67	4.92	43
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	41.68	5.78	47.47	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.9	0.3	2.96	6.45	217

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	891.6	756.5	776.7	2424.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3751	3197.3	3265.9	10214.2	100
Białko [g]	10%	47.67	45.7	41.1	21.5	108.4	227
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.7	10.2	26.8	65.8	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.3	5.5	11.9	30.8	2239
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.5	4.7	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.5	2.7	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.18	130.12	113.64	358.94	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.93	62.69	33.49	134.12	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.36	10.33	2.96	18.66	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	1320.83	852.12	798.68	875.79	2526.6	191
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1067.77	152.81	1474.39	31
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	92.52	26.83	127.45	14
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	162.43	47.95	229.29	39
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	61.15	14.84	83.2	28
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	1.98	0.99	3.42	56
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	74.98	11.03	103.26	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.04	0.09	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	1.02	1.99	3.87	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.19	0.06	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.17	0.08	0.29	31
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	2.76	0.48	4.1	35
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	42.96	6.62	59.93	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.36	2.21	2.43	6.31	213

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	942.3	873.9	625.5	2441.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3952.6	3676.1	2627.6	10256.4	101
Białko [g]	10%	47.67	39.4	35.6	19.5	94.6	199
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40	26.5	24	90.5	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.3	6.9	14.1	39.3	2854
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	10.5	1.4	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	3.3	0.2	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	94.4	14.1	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	108.69	128.33	83.47	320.5	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.78	37.44	13.65	90.88	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.11	10.3	1.5	16.91	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.44
Sód [mg]	10%	1320.83	1156.59	311.29	859.18	2327.06	177
Potas [mg]	10%	4700	206.55	979.24	164.47	1350.26	28
Wapń [mg]	10%	972.22	10.53	130.66	57.68	198.88	20
Fosfor [mg]	10%	580	25.11	313.01	70.3	408.42	70
Magnez [mg]	10%	295.42	8.91	71.89	13.12	93.93	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.48	3.24	0.7	4.43	73
Witamina A [µg]	25%	546.94	97.19	64.2	37.95	199.35	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.03	0.74	7
witamina E [mg]	30%	8.72	1.82	2.44	0.35	4.62	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.5	0.04	0.57	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.09	0.41	0.11	0.61	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.22	4.08	0.32	5.63	50
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.31	34.72	4.68	97.72	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.21	0.86	2.38	5.81	195

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	870.5	1011.9	541.4	2423.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3663.2	4233.8	2271.9	10169	100
Białko [g]	10%	47.67	42	43.1	25.5	110.8	233
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.6	49.7	23.1	101.4	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.6	22.4	13.8	50.9	3690
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	11.8	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.9	0	69.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112	102.73	57.97	272.72	62
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.37	42.84	5.75	86.97	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.66	9.65	0.46	11.78	54
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.15
Sód [mg]	10%	1320.83	1439.1	691.1	1059.68	3189.89	241
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1656.98	108.77	1878.25	39
Wapń [mg]	10%	972.22	13.5	110.84	3.47	127.81	12
Fosfor [mg]	10%	580	54.07	354.56	8.1	416.73	71
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	90.35	3.08	100.64	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.18	3.95	0.19	4.32	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	6	60.45	7.39	73.84	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0	0.7	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.11	1.27	0.36	1.75	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.78	0.02	0.82	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.42	0.01	0.47	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.16	7.18	0.36	7.7	67
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.59	36.27	4.43	44.3	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.99	1.91	2.94	7.97	268

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	775.1	1015.2	635.3	2425.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3265.9	4277.4	2655.7	10199.2	100
Białko [g]	10%	47.67	35.2	50.4	23.9	109.6	230
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.7	25.8	34.7	82.2	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.7	5.1	16.8	34.6	2513
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	2	8.3	7.3	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	4.6	1.9	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.3	7.5	35	99.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.68	150.27	57.64	318.6	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.74	56.78	3.32	101.86	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.15	10.09	1.76	14.01	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.84
Sód [mg]	10%	1320.83	697.78	274.79	1201.75	2174.32	165
Potas [mg]	10%	4700	461.07	1193.21	371.83	2026.12	43
Wapń [mg]	10%	972.22	320.94	112.19	35.29	468.43	49
Fosfor [mg]	10%	580	255.71	173.98	108.23	537.92	93
Magnez [mg]	10%	295.42	37.86	78.76	19.34	135.97	47
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.03	3.05	1.26	5.35	88
Witamina A [µg]	25%	546.94	8.9	67.34	32.65	108.9	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.05	0.34	0.62	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.43	4.48	1.01	5.94	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.23	0.25	0.61	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.51	0.25	0.17	0.93	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.46	3.14	2.22	5.83	52
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.34	38.17	6.95	50.47	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.93	0.76	3.33	5.43	183

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2441.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10259.7	100
Białko [g]	10%	47.67	106.5	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	85.8	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	35.2	2553
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	91.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	320.46	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	93.16	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	19.56	90
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1320.83	45710.38	3461
Potas [mg]	10%	4700	1744.91	37
Wapń [mg]	10%	972.22	212.85	22
Fosfor [mg]	10%	580	444.64	77
Magnez [mg]	10%	295.42	116.24	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.9	81
Witamina A [µg]	25%	546.94	265.41	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.75	7
witamina E [mg]	30%	8.72	4.67	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.57	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.59	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	6.75	59
Witamina C [mg]	55%	65.42	61.23	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	114.27	3845