

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada kwietnia 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-04-21
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 - Poniedziałek, 2025-04-21

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. 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.] 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb długi-pszenny zwykły 60.00g 6. Drożdżówka z serem 80.00g 7. 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).] 8. Sałata zielona p 80.00g 9. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 10. Chleb kukurydziany s 60.00g	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. Ziemniaki średnio 160.00g 3. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomid Żółty Bażant P 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella P 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Schab pieczony z rękawa 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Tymianek 1%, Rozmaryn 1%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Oregano suszone 0%	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 4. 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] 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. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. 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.] 9. Kajzerka osuchowski p 40.00g 10. Chleb żytnio-razowy nieznamier p 60.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-22

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. 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.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. Płatki owsiane górskie p 35.00g 7. Golonka królewska p 90.00g 8. Sałata karbowana p 80.00g 9. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	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. Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Marchew 24%, Kasza jaglana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jaglana], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosołowa 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] 3. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 4. Salata 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] 5. Potrąwka wieprzowa 2016 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 2. 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.] 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. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 5. 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.] 6. Kalafior i pomidor na sałacie rw 160.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 7. Jaja gotowane rw 130.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 8. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. 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.] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Koper włoski herbapol p 5.00g 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. 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% 8. Kiełbaski z serem jbb p 80.00g [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] 9. Sałata zielona p 80.00g	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. Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], Seler korzeń P 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, #śmietanka 36% Mu 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, Pieprz czarny MIELONY MC P 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa M. CHEF 190g P 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona] 3. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 4. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw z pieca rw 2 230.00g składniki: Kasza jaglana Janex P 35% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 23%, olej słonecznikowy 5 L 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino P 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por]	1. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 2. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Szynka bukowiecka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. 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] 6. Serek łaciaty ceb. szczypior 30.00g 7. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Chleb długi-pszenny zwykły 60.00g 9. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek z Mleczkowa P 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony Prymat 25 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-24

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. 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.] 5. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g 8. Kiełbasa wiejska woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata karbowana p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa kalafiorowa rw 300.00g 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% 3. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Udka z kurczaka gotowane 2016 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały sonko p 150.00g	1. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 2. 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%] 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 4. 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] 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. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemniaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], Cebula czerwona 3%, olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-25

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 4. Kasza manna na mleku 1,5 % rw 270.00g 5. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 6. Pomidor p 80.00g 7. 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.] 8. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	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. Kluski leniwe rw 200.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, Jaja kurze swojskie P 1% 3. Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9% 4. 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% 5. Salata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Salata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10%	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 3. Serek łaciasty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 4. Salatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 140.00g składniki: Salata lodowa P 53%, Miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. 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.] 6. Kajzerka osuchowski p 45.00g 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 5. 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.] 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Twarożek z rzodkiewką rw 90.00g składniki: Serek wiejski KRASNYSTAW 87%, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2% 9. Sałata zielona p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Kasza manna na rosole rw 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. 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% 5. Pulpety wieprzowe gotowane rw 150.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. 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.] 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 5. 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.] 6. Sałatka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 160.00g składniki: Burak 70%, Twaróg półtłusty Michów P 11% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Kapusta biała 11%, Sałata mix 4% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.], Musztarda francuska Kamis P 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Miód pszczeli 1% 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 8. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-27

I śniadanie	obiad	kolacja
Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g - Kiełbasa wiejska grillowa woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Płatki kukurydziane lubella p 35.00g - Szpinak p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- 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 160.00g [składniki: ziemniaki] 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 rosółowa 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% - Surówka z marchewki rw 160.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% - Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%	- Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Filet z indyka woy p 15.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Szab z mleczkowa p 15.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g Salatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 160.00g składniki: Serek radomski Rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] - 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.] - Salata zielona p 80.00g Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-04-28

I śniadanie	obiad	kolacja
Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem z czarnych porzeczek proszona 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.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g - Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g 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, oślonka kolagenowa (wołowa jadalna).] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Szpinak p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	- 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% Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Łazanki z mięsem rw 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki Lubella P 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Salata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2%	Serek łąciaty ceb. szczyptor 40.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g - 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.] Kajzerka osuchowski p 45.00g - Szab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] - Szynka nie ze wsi p 15.00g Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] Salatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 160.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-04-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbatol 25 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. 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.] 9. Pomidor p 80.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	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. Schab duszony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska aro p 150.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 4. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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%	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanina herbat czarnych] 3. Schab na białą krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 6. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 150.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Sałata zielona p 70.00g 8. Dżem truskawkowy proszona 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.] 9. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Dzień: 10 - Środa, 2025-04-30

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 7. Płatki ryżowe cenos p 35.00g 8. Kiełbasa parówkowa krawczyk p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, osłonka jadalna jelito wieprzowe] 9. Pomidor p 60.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	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. Makaron z warzywami łatwostrawny rw 250.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 20%, Mieszanka warzywna "7" Hortino P 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Seler korzeń P 10%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 10%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 6%, Cebula P 5%, Koncentrat pomidorowy Metro Chef 3% [składniki: koncentrat pomidorowy], Bazyli Prymat P 0% 3. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Salata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 4. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jagłana Cenosa 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 3. 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.] 4. 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.] 5. Dżem wiśniowy prospona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Kajzerka osuchowski p 45.00g 8. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 9. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1014.3	777.9	644.8	2437.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4264.8	3275	2715.6	10255.6	100
Białko [g]	10%	47.67	46.8	43.8	14.7	105.4	221
Tłuszcz [g]	10%	49.52	35.6	19.6	17.3	72.5	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.1	5.2	7.5	28.8	2093
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.9	2.8	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.9	2	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47	0	47	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	128.23	113.3	110.79	352.33	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	51.79	54.31	33.89	140.01	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.33	13.65	6.58	23.57	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.11
Sód [mg]	10%	1320.83	1292.94	271.63	731.69	2296.26	174
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1627.39	383.89	2107.76	45
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	117.46	67.42	202.16	21
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	345.89	115.33	476.34	83
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	91.93	38.33	136.75	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.25	1.44	5.19	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	57.2	23.29	88.29	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.04	0.98	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	2.49	1.49	4.22	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.31	0.13	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.35	0.11	0.52	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	7.95	1.24	9.34	82
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	34.97	13.97	53.63	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.59	0.75	2.03	5.74	194

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	837.7	910.1	702.2	2450.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3522.8	3820.7	2946.7	10290.3	100
Białko [g]	10%	47.67	40.2	43.2	26.4	109.9	231
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.8	33.7	27.8	88.5	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.7	9.3	7.2	29.3	2129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	13.5	0.1	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	3.4	0.5	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.4	0	71.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112.65	113.69	89.41	315.77	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.63	41.71	32.31	118.67	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.9	10.75	6.14	24.79	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.56
Sód [mg]	10%	1320.83	595.48	356.74	1297.4	2249.63	170
Potas [mg]	10%	4700	62.1	1087.27	348	1497.38	31
Wapń [mg]	10%	972.22	7.56	115.06	25.88	148.51	16
Fosfor [mg]	10%	580	36.72	338.37	68.79	443.88	76
Magnez [mg]	10%	295.42	10.26	71.64	22.95	104.86	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	3.29	1.2	4.92	81
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	280.34	48	328.34	60
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.77	0.67	1.45	15
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	2.5	0.58	3.15	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.79	0.14	0.98	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.46	0.12	0.61	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.22	7.16	1.02	8.42	74
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	29.65	28.79	58.45	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.65	0.99	3.6	5.62	189

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	923.4	883.1	640.8	2447.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3880.5	3722.5	2697.4	10300.5	100
Białko [g]	10%	47.67	41	28.9	20.8	90.9	191
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.3	18.9	19.9	73.2	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	5.9	9.1	32.4	2351
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.4	1.7	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.1	0.9	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	171	0	171	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.37	156.32	95.67	365.37	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.98	43.99	32.05	118.02	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.91	14.24	2.34	18.5	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.42
Sód [mg]	10%	1320.83	1336.45	351.08	962.56	2650.1	201
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1105.99	414.02	1616.5	35
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	156.57	16.66	190.51	20
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	269.06	46.46	330.65	57
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	67.26	21.59	95.33	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	4.88	0.79	6.17	101
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	89.36	10.73	107.89	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.8	0	0.8	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	2.4	0.06	2.71	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.24	0.06	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.47	0.04	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	2.57	1.09	3.82	34
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	53.61	6.43	64.73	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.71	0.97	2.67	6.62	223

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	872.5	1008.4	557.9	2438.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3665	4259.4	2343.4	10268	100
Białko [g]	10%	47.67	39.1	41.6	12.8	93.6	196
Tłuszcz [g]	10%	49.52	32.7	17.1	20.4	70.4	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.4	4.4	9.7	29.7	2154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	5	0.1	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	2.9	0.3	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.1	0	104.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.42	176.7	82.63	366.76	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.76	42.84	26.59	108.2	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.36	9.79	4.16	18.31	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.05
Sód [mg]	10%	1320.83	1222.06	261.22	572.98	2056.27	156
Potas [mg]	10%	4700	56.92	1355.45	327.27	1739.65	37
Wapń [mg]	10%	972.22	6.93	100.06	38.46	145.46	15
Fosfor [mg]	10%	580	33.66	380.54	70.52	484.72	84
Magnez [mg]	10%	295.42	9.4	84.48	26.37	120.25	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.39	2.69	1.04	4.14	68
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	69.7	17.15	86.85	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	0.67	1.3	13
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	1.31	0.17	1.55	18
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.26	0.09	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.41	0.07	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.21	5.62	0.87	6.7	60
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	28.32	10.29	38.61	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.39	0.72	1.59	5.14	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	818.3	899.2	714.1	2431.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3437.6	3784.7	2999	10221.4	100
Białko [g]	10%	47.67	34.6	49.6	14.2	98.5	207
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.2	20.7	27.2	78.2	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.7	7.3	13.1	34.2	2482
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.7	7.1	4.6	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	1.6	2.9	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	7.5	0	27	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.16	139.8	105.23	349.2	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.04	48.15	32.3	117.5	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.88	22.45	4.24	31.58	144
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	1320.83	730.3	234.42	568.01	1532.74	116
Potas [mg]	10%	4700	493.24	1007.86	199.74	1700.85	35
Wapń [mg]	10%	972.22	198.09	83.88	31.45	313.43	32
Fosfor [mg]	10%	580	194.58	168.38	79.98	442.95	77
Magnez [mg]	10%	295.42	37.03	62.13	23.56	122.73	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.99	2.41	1.33	4.75	78
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	237.96	9.33	261.09	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.05	0.04	0.15	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	1.92	1.93	4.71	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.2	0.1	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.3	0.23	0.1	0.64	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.16	2.81	0.68	4.67	41
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	31.69	5.59	45.57	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.02	0.65	1.57	3.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	848.9	998.3	587.1	2434.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3575.3	4191.5	2473.8	10240.7	100
Białko [g]	10%	47.67	51.5	42.4	15.5	109.5	230
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22.5	37.8	14.9	75.3	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.2	14	7.6	33.9	2461
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	13.6	1.2	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.5	0.9	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	106.9	0	106.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.4	126.24	100.19	340.84	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.46	36.86	43.24	127.58	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.96	8.35	5.33	22.65	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	1320.83	786.54	298.42	614.12	1699.1	129
Potas [mg]	10%	4700	183.79	1027.42	449.71	1660.93	36
Wapń [mg]	10%	972.22	29.1	96.95	59.68	185.74	19
Fosfor [mg]	10%	580	54.42	410.26	59.34	524.04	90
Magnez [mg]	10%	295.42	17.81	74.72	29.52	122.07	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.02	3.71	2.2	6.94	114
Witamina A [µg]	25%	546.94	9.91	56.42	14.83	81.16	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.96	0	0.96	10
witamina E [mg]	30%	8.72	0.32	1.45	0.67	2.45	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.69	0.07	0.84	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.45	0.08	0.62	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.4	5.68	0.66	6.76	60
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.94	21.08	8.9	35.94	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.18	0.82	1.7	4.24	143

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	951	871.7	608.1	2430.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3995.4	3684.1	2556.5	10236.1	100
Białko [g]	10%	47.67	42	53.7	18.8	114.6	240
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.6	12.2	20.7	67.6	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.8	3.1	12.5	31.5	2286
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.1	0.1	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	1.1	0.5	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.4	0	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	120.77	142.21	88.7	351.69	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.32	44.1	35.38	125.81	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.28	11.24	4.16	21.68	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	1320.83	1474.74	220.53	3907.24	5602.52	425
Potas [mg]	10%	4700	226.12	1172.87	277.22	1676.22	36
Wapń [mg]	10%	972.22	73.89	106.33	29.38	209.61	22
Fosfor [mg]	10%	580	93.47	410.18	60.93	564.59	98
Magnez [mg]	10%	295.42	47.56	82.43	20.21	150.21	51
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.41	2.7	1.15	6.27	104
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	50.21	16.55	107.44	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	1.11	1.55	0.69	3.36	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.22	0.09	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.15	0.34	0.1	0.59	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.6	14.45	0.76	15.82	139
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	26.36	9.93	60.7	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.09	0.61	10.85	14	472

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	945.5	641.2	852.1	2439	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3959.9	2710.7	3575.1	10245.7	100
Białko [g]	10%	47.67	36.9	38.8	20.7	96.5	203
Tłuszcz [g]	10%	49.52	43.3	7.7	34.7	85.8	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.9	1.4	9.9	30.3	2200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.4	13.2	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	1.7	5.8	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.2	80.8	133	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	106.29	109.26	117.12	332.68	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.87	39.44	40.72	120.05	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.98	10.31	6.24	25.55	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	1320.83	1153.3	129.82	776.92	2060.05	156
Potas [mg]	10%	4700	231.3	1548.05	455.29	2234.65	48
Wapń [mg]	10%	972.22	74.52	210.7	53.53	338.76	36
Fosfor [mg]	10%	580	57.6	416.69	166.02	640.31	111
Magnez [mg]	10%	295.42	48.42	108.53	41.98	198.94	67
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.44	3.71	1.92	8.08	133
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	73.2	61.92	175.81	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.01	0.43	0.44	4
witamina E [mg]	30%	8.72	1.11	1.91	4.62	7.64	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.34	0.14	0.6	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.15	0.49	0.22	0.87	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.62	12.78	1.42	14.83	131
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	43.92	6.6	74.93	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.2	0.36	2.15	5.15	173

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-04-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	807.7	925.3	717.7	2450.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3398.3	3905.8	3003.6	10307.9	100
Białko [g]	10%	47.67	35.6	41.8	31.4	109	229
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.4	19.2	36	80.7	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.5	8.1	10.8	30.6	2218
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.5	13.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.4	5.8	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	93.5	99.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.54	148.98	68.36	328.9	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.22	41.12	18.67	101.02	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.08	5.53	3.21	13.84	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.46
Sód [mg]	10%	1320.83	1289.74	159.01	577.43	2026.19	154
Potas [mg]	10%	4700	303.16	747.96	337.01	1388.14	29
Wapń [mg]	10%	972.22	18.45	49.08	39.68	107.21	11
Fosfor [mg]	10%	580	56.34	120.73	218.07	395.15	69
Magnez [mg]	10%	295.42	17.68	41.69	37.32	96.69	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.9	1.38	2.56	4.85	80
Witamina A [µg]	25%	546.94	23.49	40.87	51.76	116.12	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.72	0.77	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.84	0.65	3.1	4.6	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.13	0.12	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.11	0.18	0.35	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.93	2.18	7.12	10.24	90
Witamina C [mg]	55%	65.42	14.09	22.67	4.33	41.1	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.58	0.44	1.6	5.06	170

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-04-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	962.6	684	780.3	2426.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4040.6	2889.1	3273.3	10203.1	100
Białko [g]	10%	47.67	35	27.3	15.3	77.7	163
Tłuszcz [g]	10%	49.52	38.4	7.9	31.9	78.3	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.4	1.4	12.3	31.3	2270
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0	6.6	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.4	4	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	121.7	133.54	110.96	366.22	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.71	47.33	31.04	125.08	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.19	15.76	6.22	27.17	125
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	1320.83	1233.72	365.28	860.54	2459.54	186
Potas [mg]	10%	4700	214.38	1138.96	370.71	1724.06	37
Wapń [mg]	10%	972.22	12.42	121.01	30.06	163.5	16
Fosfor [mg]	10%	580	48.06	182.9	103.97	334.94	58
Magnez [mg]	10%	295.42	14.58	66.99	31.77	113.35	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.7	2.74	1.63	5.08	84
Witamina A [µg]	25%	546.94	10.35	90.49	2.03	102.87	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.57	1.76	2.54	4.89	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.22	0.2	0.5	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.04	0.28	0.16	0.49	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.73	2.74	1.26	4.75	42
Witamina C [mg]	55%	65.42	6.2	54.29	42.02	102.52	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.42	1.01	2.39	6.14	207

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2438.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10256.9	100
Białko [g]	10%	47.67	100.6	211
Tłuszcz [g]	10%	49.52	77.1	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	31.2	2264
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	346.97	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	120.19	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	22.76	104
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1320.83	2463.24	187
Potas [mg]	10%	4700	1734.61	37
Wapń [mg]	10%	972.22	200.49	21
Fosfor [mg]	10%	580	463.76	80
Magnez [mg]	10%	295.42	126.12	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.64	93
Witamina A [µg]	25%	546.94	145.59	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	7
witamina E [mg]	30%	8.72	3.93	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	8.53	75
Witamina C [mg]	55%	65.42	57.62	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	6.15	207