

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada czerwca 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-06-01
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 - Niedziela, 2025-06-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbatka 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. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 7. Dżem truskawkowy proszona p 60.00g [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 40.00g 9. 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).] 10. Sałata lodowa 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 drobnny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 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 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% 4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. 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 drobnny Polski Cukier 4%	1. Herbatka minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Poledwica sopocka woy p 20.00g [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. Szyńska nie ze wsi p 20.00g 6. Dżem truskawkowy proszona p 60.00g [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 żytnio-razowy nieznamier p 55.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% 10. Pomidor p 80.00g 11. Sałata zielona p 80.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2025-06-02

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. 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. Pomidor p 100.00g 7. Kiełbasa parówki woy p 100.00g [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.] 8. Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g 9. Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]	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 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 rosołowa 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. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 4. Spagetti z mięsa wieprzowego rw 180.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, makaron spagetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomid Żółty Bażant P 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0%	1. 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%] 2. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 3. Kajzerka osuchowski p 45.00g 4. 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.] 5. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 6. Salatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mleko 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1% 7. Szynka bukowicka woy p 20.00g [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] 8. Półdewica ani dudu p 20.00g 9. Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 10. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2025-06-03

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g 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% mu! p 250.00g 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).] Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g - Salata karbowana p 80.00g - 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.] - Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]	- 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% - Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 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% 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% Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Salata zielona p 80.00g Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Półdewica drobiowa woy p 20.00g [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 młeczkowa krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 99%, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]

Dzień: 4 - Środa, 2025-06-04

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Dżem wiśniowy prospona p 60.00g [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. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 6. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 110.00g składniki: Ser twarogowy chudy 60%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 7. Pomidor p 80.00g 8. Chleb kukurydziany nieznamię 60.00g	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 drobnny Polski Cukier 3% 2. Kasza jęczmienna wiejska aro p 150.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 3. Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier] 5. 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]	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcz 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. Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 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. Filet królewski krawczyk p 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 6. Salatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 150.00g 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% 7. Chleb żytnio-razowy nieznamię 60.00g 8. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. 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.]

Dzień: 5 - Czwartek, 2025-06-05

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] - Płatki orkiszowe szczytno p 40.00g - Salata zielona p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g Parówki z mleczkowa krawczyk p 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250]	Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 350.00g 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 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] - Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 170.00g 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% - Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - Kompot z jabłek iż 250.00g	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Szynka gotowana woy p 20.00g [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.] Półdewica drobiowa woy p 20.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Dżem wiśniowy prospona p 60.00g [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.] Salatka z dyni ,sera białego ,sałata karbowana łatwostrawna rw 180.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Cytryna 6%, Musztarda francuska Kamis P 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Twaróg półtłusty Michów P 6% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3% Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minotka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 6 - Piątek, 2025-06-06

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem wiśniowy proszona p 60.00g [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 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% - Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% - Pomidor p 90.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- 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% Zupa z botwiną 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 230.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino P 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9% Salata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 160.00g składniki: Salata lodowa P 55%, JOGURT NATURALNY 27% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cytryna 14%, Koper ogrodowy 4%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata zielona 5.00g - Dżem truskawkowy proszona p 60.00g [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.] Ryba po grecku rw 170.00g składniki: Miruna 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kajzerka osuchowski p 45.00g Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 7 - Sobota, 2025-06-07

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Dżem truskawkowy proszona p 60.00g [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 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Kasza manna melvit p 35.00g Kiełbasa parówkowa woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g - Szpinak p 80.00g	- 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 drobnny 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% - Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] - Surówka z marchewki rw 160.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4% Gotowane podudzie kurczaka rw 160.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Sos koperkowy rw 40.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L P 45%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Poledwica 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.] Kiełbasa szynkowa woy p 30.00g [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.] - Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g - Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] - Pomidor p 60.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2025-06-08

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Płatki kukurydziane lubella p 30.00g - Kiełbasa biała krawczyk 80.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe] - Pomidor p 90.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- 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 drobnopolski Cukier 3% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 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% Kalafior gotowany z masłem iż 150.00g Karczek duszony w warzywach rw 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanina herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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] 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.] Serek łaciasty mix 25 20.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Sałatka z buraka pieczonego rw 160.00g składniki: Burak 77%, ser feta FAVITA mlekowita 12%, Rukola 5%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód wielokwiatowy Aro P 1%

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2025-06-09

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 50.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Poledwica drobiowa woy p 80.00g [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.] - Pomidor p 90.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 55.00g	- 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% Gulasz wieprzowy rw 120.00g 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 aro p 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] - Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Chleb pszenny zwykły 50.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Poledwica 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] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb żytnio-razowy nieznamię p 55.00g - 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.] Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2%

Dzień: 10 - Wtorek, 2025-06-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 60.00g [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 60.00g 7. Płatki jaglane szczytno p 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Szynka konserwowa woy p 100.00g 9. Butka grahamka nieznamię p 45.00g 10. Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g 11. Sałata karbowana 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. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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% 4. Schab duszony rw 160.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 4. Szynka nie ze wsi p 15.00g 5. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 130.00g 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% 6. Dżem wiśniowy prospona p 60.00g [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.] 7. Sałata zielona p 80.00g 8. Chleb żytnio-razowy nieznamię p 60.00g 9. Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2025-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	983.7	860.6	601.3	2445.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4139.7	3636.3	2531.9	10308	100
Białko [g]	10%	47.67	42.8	51.3	22.2	116.5	245
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.8	12.4	17.2	60.5	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.1	3.3	9	27.4	1992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.1	0.1	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1	0.5	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.6	0	76.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	136.15	141.46	91.45	369.07	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.41	43.87	38.7	132	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.89	11.5	4.57	20.97	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.92
Sód [mg]	10%	1320.83	1561.32	203.85	491.4	2256.57	170
Potas [mg]	10%	4700	158.57	1101.48	361.62	1621.68	34
Wapń [mg]	10%	972.22	24.84	93	31.32	149.16	16
Fosfor [mg]	10%	580	96.33	398.85	66.95	562.14	98
Magnez [mg]	10%	295.42	16.74	75.47	22.5	114.71	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.93	2.5	1.29	4.73	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	44.53	21.6	73.93	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.3	1.44	0.98	2.73	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.2	0.11	0.39	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.33	0.11	0.54	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.37	13.06	1.05	14.5	127
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	22.95	12.96	40.59	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.33	0.56	1.36	5.64	189

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2025-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	960	745.7	729.2	2435	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4025.5	3130.5	3072.5	10228.5	100
Białko [g]	10%	47.67	34.7	32.7	26.4	93.9	198
Tłuszcz [g]	10%	49.52	41.7	25.6	19.8	87.2	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.8	8	6.6	33.5	2433
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	10.7	1.4	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1.9	1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.8	54.6	128.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.02	102.64	113.15	329.82	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.24	38.71	35.74	120.7	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.4	13.46	3.89	22.76	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.94
Sód [mg]	10%	1320.83	1120.59	204.25	813.29	2138.14	162
Potas [mg]	10%	4700	315.9	1149.59	177.22	1642.72	35
Wapń [mg]	10%	972.22	15.65	57.71	23.93	97.31	10
Fosfor [mg]	10%	580	55.62	278.57	114.04	448.23	78
Magnez [mg]	10%	295.42	17.46	62.57	25.12	105.16	36
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.88	2.73	1.33	4.94	82
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	43.31	1.48	62.05	11
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.98	1.69	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.91	1.36	0.47	2.75	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.66	0.09	0.85	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.38	0.14	0.59	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.07	5.07	0.84	7	62
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	27.59	0.89	38.84	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.11	0.56	2.25	5.34	179

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2025-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	997.6	918.8	519.9	2436.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4184.3	3859.7	2194.3	10238.4	100
Białko [g]	10%	47.67	38.1	39	20.3	97.4	205
Tłuszcz [g]	10%	49.52	43.5	33.3	11.9	88.7	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.9	12.4	7.1	38.4	2790
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	10	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.1	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.2	0	71.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.54	119.41	83.53	317.5	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.63	37.26	30.54	111.44	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.33	7.45	1.41	11.2	51
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.18
Sód [mg]	10%	1320.83	1155.06	265.07	494.28	1914.41	144
Potas [mg]	10%	4700	0	809.11	96.48	905.59	19
Wapń [mg]	10%	972.22	0	79.95	17.28	97.23	10
Fosfor [mg]	10%	580	0	264.94	15.12	280.06	49
Magnez [mg]	10%	295.42	0	54.17	6.48	60.65	20
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	2.51	0.5	3.01	49
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	43.1	7.8	50.9	9
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0	0.67	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.35	0.24	1.59	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.54	0.02	0.57	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.35	0.06	0.41	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	4.19	0.14	4.34	38
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	21.12	4.68	25.8	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.2	0.73	1.37	4.78	161

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2025-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	716.9	1019.6	709.5	2446.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3025.2	4289.6	2975.6	10290.5	100
Białko [g]	10%	47.67	43.7	36.7	21.3	101.8	214
Tłuszcz [g]	10%	49.52	14.4	32.1	30.5	77.1	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	6.4	9.8	6.5	22.8	1653
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	10	11.7	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	4	4.6	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	353.4	75.8	431.2	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	106.37	149.79	89.12	345.29	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.49	39.89	30.2	110.59	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.06	7.79	3.42	18.28	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.63
Sód [mg]	10%	1320.83	531.27	385.1	611.19	1527.57	115
Potas [mg]	10%	4700	351.65	756.84	338.32	1446.82	30
Wapń [mg]	10%	972.22	96.71	127.08	39.5	263.29	27
Fosfor [mg]	10%	580	179.49	327.66	98.42	605.59	104
Magnez [mg]	10%	295.42	17.1	49.82	24.42	91.35	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.78	3.91	1.07	5.77	95
Witamina A [µg]	25%	546.94	74.21	72.57	59.39	206.18	38
Witamina D [µg]	10%	10	0.02	1.66	1.03	2.72	27
witamina E [mg]	30%	8.72	0.83	3.79	4.04	8.67	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.22	0.06	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.33	0.67	0.17	1.18	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.88	2.02	0.85	3.76	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	12.61	43.54	6.99	63.15	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.47	1.06	1.69	3.81	128

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2025-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	959.4	818.6	681.1	2459.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4026	3450.5	2873.3	10349.8	101
Białko [g]	10%	47.67	38	44.6	28.4	111.1	234
Tłuszcz [g]	10%	49.52	38.5	16.2	16	70.8	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	5	9.1	31.5	2287
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.1	0	1.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1	0.1	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	14.5	0	14.5	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	118.59	131.88	107.37	357.85	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.18	46.97	49.46	141.63	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.02	16.84	3.23	27.1	124
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	1320.83	1248.3	269.57	794.44	2312.31	175
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1136.62	276.82	1509.93	32
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	118.95	66.7	202.93	21
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	218.13	43.07	276.32	48
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	61.31	14.19	81.99	28
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	2.39	0.81	3.72	60
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	43.45	10.32	61.58	11
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.1	0	0.1	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.93	0.77	2.95	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.19	0.04	0.26	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.26	0.11	0.43	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	2.93	0.45	3.54	31
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	21.8	6.19	32.67	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.46	0.74	2.2	5.78	195

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	945.3	792	680.6	2418	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3972.2	3341.4	2875.4	10189.1	100
Białko [g]	10%	47.67	43.1	28.9	28.5	100.5	211
Tłuszcz [g]	10%	49.52	35.1	10.4	12.5	58	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.9	3.6	7.1	26.7	1939
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.2	0.5	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.8	0.6	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	128.4	0	128.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.86	157.52	115.07	388.46	88
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	51.03	49.84	38.72	139.6	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.23	23.63	3.24	30.11	138
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	62.86
Sód [mg]	10%	1320.83	834.07	420.77	506.83	1761.67	133
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1266.78	285.05	1780.25	38
Wapń [mg]	10%	972.22	7.29	125.09	26.03	158.41	17
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	224.41	60.53	301.96	52
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	71.07	17.98	95.53	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	4.02	0.93	5.36	88
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	498.16	12.88	526.56	96
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0.04	0.58	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.76	0.95	0.88	2.61	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.24	0.08	0.37	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.37	0.06	0.47	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.76	2.82	1.03	4.63	41
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	36.59	7.72	53.64	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.31	1.16	1.4	4.4	148

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2025-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1048.5	712	682.6	2443.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4399.6	2996.3	2878.3	10274.4	100
Białko [g]	10%	47.67	40.8	19.2	27.9	88	185
Tłuszcz [g]	10%	49.52	43.8	19.6	16.8	80.3	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19.2	4.9	9.4	33.5	2432
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	3.5	0	3.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.7	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	17.6	0	17.6	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	124.61	119.73	106.65	351	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.86	44	40.68	134.55	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.08	10.39	3.62	18.1	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.51
Sód [mg]	10%	1320.83	1172.88	193.27	752.49	2118.65	161
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1209.35	330.33	1708.88	37
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	107.17	10.17	184.31	19
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	185.36	23.29	229.54	40
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	68.45	8.3	114.92	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	2.43	0.66	5.12	84
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	85.4	14.77	140.86	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.34	0	0.34	3
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	1.91	1.01	3.98	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.23	0.07	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.2	0.05	0.38	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	3.06	0.72	4.17	36
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	33.63	12.32	70.36	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.25	0.53	2.09	5.29	178

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2025-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	919.3	1008.3	521.6	2449.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3857.9	4236.1	2192	10286.1	100
Białko [g]	10%	47.67	35.1	43.8	18.5	97.6	205
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.9	35.4	18.8	92.2	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.8	14.4	10.8	43.2	3131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	97.7	0	97.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.03	133.41	70.68	315.12	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.65	34.05	11.92	87.62	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.41	10.08	2.55	16.05	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	1320.83	1276.2	174.33	1124.63	2575.16	195
Potas [mg]	10%	4700	228.42	870.28	387.56	1486.26	32
Wapń [mg]	10%	972.22	7.29	85.55	45.66	138.5	15
Fosfor [mg]	10%	580	50.38	278.47	18.93	347.79	60
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	54.53	18.93	79.94	26
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	3.18	1.89	5.48	90
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	63.4	9.28	88.21	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.78	0	0.78	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.76	1.24	0.02	2.03	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.51	0.01	0.57	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.37	0.05	0.45	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.76	4.83	0.42	6.01	54
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	34.63	5.56	49.51	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.54	0.48	3.12	6.43	217

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2025-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	809.9	1016.9	620.1	2447	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3410	4280.8	2603.9	10294.8	100
Białko [g]	10%	47.67	36.7	35.6	20.6	93	195
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.6	28.6	23.8	77	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.3	8.4	8.9	28.7	2083
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.4	5.9	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.9	3.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.5	0	66.5	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.65	159.74	82.47	353.88	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.1	47.5	29.93	123.54	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.56	11.04	3.51	17.12	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.75
Sód [mg]	10%	1320.83	1192.18	241.09	501.3	1934.58	146
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1662.54	266.81	2157.77	46
Wapń [mg]	10%	972.22	7.29	133.11	16.65	157.06	17
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	305.95	39.12	362.09	63
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	93.13	14.67	114.29	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	4.63	0.79	5.83	96
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	56.57	2.03	74.13	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.64	0	0.64	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.76	2.04	2.23	5.04	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.7	0.12	0.87	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.44	0.11	0.59	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.76	5.63	0.72	7.12	63
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	33.94	42.02	85.28	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.31	0.66	1.39	4.83	162

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2025-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1000.8	628.5	813.1	2442.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4218.2	2651.5	3412.6	10282.4	100
Białko [g]	10%	47.67	47.9	34.6	38.4	121	255
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.3	11.8	33.9	71.1	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.1	3.8	11.9	25.9	1877
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	0.5	11.6	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.8	0.6	4.8	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	81	87.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	148.88	100.85	89.1	338.84	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	50.7	42.2	36.31	129.22	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.46	9.83	1.43	18.74	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.18
Sód [mg]	10%	1320.83	433889.68	199.06	502.89	434591.63	32903
Potas [mg]	10%	4700	154.44	1073.91	266.06	1494.41	32
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	84.79	32.55	134.63	14
Fosfor [mg]	10%	580	114.07	155.08	163.48	432.63	75
Magnez [mg]	10%	295.42	36.58	58.05	25.76	120.39	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.36	2	2	5.36	88
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	1309.83	46.74	1356.58	248
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.63	0.67	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.33	1.19	2.7	4.23	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.19	0.07	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.17	0.15	0.38	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.81	2.66	6.02	10.49	92
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	26.51	4.88	31.39	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1205.24	0.55	1.39	1086.47	36559

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2442.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10274.2	100
Białko [g]	10%	47.67	102.1	215
Tłuszcz [g]	10%	49.52	76.3	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	31.2	2262
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	111.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	346.68	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	123.09	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	20.04	92
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1320.83	45313.07	3430
Potas [mg]	10%	4700	1575.43	34
Wapń [mg]	10%	972.22	158.28	17
Fosfor [mg]	10%	580	384.64	67
Magnez [mg]	10%	295.42	97.89	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.93	81
Witamina A [µg]	25%	546.94	264.1	48
Witamina D [µg]	10%	10	0.84	8
witamina E [mg]	30%	8.72	3.66	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.5	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.54	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	6.56	58
Witamina C [mg]	55%	65.42	49.12	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	113.28	3812