

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada sierpnia 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-08-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 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, 2025-08-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. - Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Polędwica drobiowa WOY P 70.00g [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 Nieznamier P 30.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 120.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 3. Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 180.00g 4. Zupa ziemniaczana IŻŻ 280.00g 5. Potrawka wieprzowa 2016 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 6. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2%	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 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. 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.] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 100.00g 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%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-12

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek Prospana 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.] 4. kasza manna Kros 30.00g 5. 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] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Sałata zielona P 70.00g 8. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 10. Bułka grahamka Nieznamier P 30.00g	1. KRUPNIK RYŻOWY RW 280.00g 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% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. marchew gotowana z jabłkiem 150.00g składniki: Marchew P 63%, Jabłko 24%, Cytryna P 10%, Cukier biały 1 kg P 2%, Masło extra 82% MU! P 2% 4. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 5. gotowane podudzie kurczaka RW 120.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 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]	1. 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.] 2. 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] 3. Masło Extra 82% mlekovita 8.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 4. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. sałatka z ziemniaka, boczku, jajka iKOPRU łatwostrawna RW 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, boczek wędzony morliny 8%, delikatesowa musztarda francuska firma roleski 2%, olej kujawski 1l p 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól O'SOLE P 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. KOPER WŁOSKI HERBAPOL P 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Dżem wiśniowy Prospana 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.] 7. Pomidor P 80.00g 8. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 9. jaja kurze M 60.00g 10. Szynka gotowana woy P 40.00g [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.] 11. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW RW 150.00g składniki: mieszanka warzywna "7" hortino p 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe (jaja) 15%, Kasza manna (pszenica) 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoislav (mąka pszenna) 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Sałata 77%, musztarda francuska fanex p 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 6. Sos pomidorowy RW 30.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 6.00g 4. Półdewica Ani DUDA P 20.00g 5. Mleko zsiadłe KRASNYSTAW P 400.00g 6. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 7. Koper ogrodowy P 30.00g 8. Sałata zielona P 60.00g 9. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 10. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-14

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. Półdewica 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.] 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 10. sałata karbowana P 30.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa szpinakowa z ziemniakami IŻŻ 280.00g 3. Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia Janex 110.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 5. Buraczki na ciepło RW 150.00g składniki: Burak 93%, masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], pieprz czarny mielony 20g prymat p 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Margaryna Słynne MR P 8.00g [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. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 4.00g 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. Skrzydełka z kurczaka pieczone RW 80.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. sałata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 150.00g składniki: Sałata 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% 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Dżem truskawkowy Prospana 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.] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 6. kiełbasa biała WOY P 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Pomidor P 60.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g 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 140.00g [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 kaczk p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. cukinia gotowana RW 150.00g składniki: Cukinia 96%, Masło extra 82% MU! P 2%, Pieprz ziołowy 2% 5. Schab gotowany w warzywach RW 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 3. sałata karbowana P 80.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 6. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 7. Polędwica 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.] 8. 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.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-16

I śniadanie	obiad	kolacja
- Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem wiśniowy Prospana 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.] - Masło extra 82% MU! P 8.00g Parówki kajtusie WOY 25 60.00g [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).] - KLUSKI LANE NA MLEKU RW 240.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% - Szpinak P 40.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - KRUPNIK RW 280.00g 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 150.00g [składniki: ziemniaki] - fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier] - karczek gotowany w warzywach rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol (mąka pszenna) 3%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CA&E Prymat GastroLine 0%	- Masło extra 82% MU! P 8.00g - Herbata zielona 4.00g Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Szynka wieprzowa gotowana 15.00g - dynia pieczona RW 150.00g składniki: Dynia kostka mrożona P 78% [składniki: Dynia kostka], Cytryna 13%, margaryna słynne mr p 5% [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%], Miód wielokwiatowy Aro P 3%, musztarda stołowa metro chef 5kg p 2% Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [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: 7 - Niedziela, 2025-08-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Dżem truskawkowy Prospana 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.] 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 35.00g 6. kielbasa wiejska grillowa WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 8. Sałata lodowa P 70.00g 9. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanina 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. 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% 4. ROSÓŁ DOMOWY RW 280.00g 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 kaczką 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% 5. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%	1. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. kielbasa szynkowa WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 4. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2% 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, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-08-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Poledwica drobiowa WOY P 70.00g [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. Płatki owsiane górskie P 30.00g 7. Salata zielona P 70.00g 8. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g 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 280.00g 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] 3. Spagetti z mięsa wieprzowego RW 200.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, makaron spaghetti LUBELLA (mąka pszenna) 26%, sos do spaghetti po bolońsku pudliszki 9%, Cebula 4%, koncentrat pomid złoty bażant p 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 4. Kisiel truskawkowy WINIARY 25 200.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.] 5. Salata lodowa w sosie vinegrette RW 120.00g 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]	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 4. szynka bukowecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Salatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 110.00g składniki: serek radomski rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-08-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 4.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Dżem truskawkowy Prospana 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.] 5. szynka konserwowa WOY P 60.00g 6. Pomidor P 80.00g 7. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 8. Kasza jaglana Aro P 35.00g 9. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Pulpety wieprzowe gotowane RW 140.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 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 drobny Polski Cukier 4%	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. 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, ziola, 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.] 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. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 150.00g składniki: Burak 82%, twaróg półtłusty michów p 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej słonecznikowy 5l aro p 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika] 5. Dżem z czarnych porzeczek Prospana 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.] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 45.00g 7. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g

Dzień: 10 - Środa, 2025-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 2. Masło extra 82% MU! P 7.00g 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 Propona P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 130.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 10. Sałata lodowa P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 200.00g 3. 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 (mleko) 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] 4. makaron z warzywami łatwostrawny RW 180.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti lubella 400g p 20%, mieszaneczka 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], bazyliaprymat p 0% 5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Półdzwica 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] 3. szynka nie ze wsi P 15.00g 4. Cukinia w plastry z masłem RW 120.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	656.5	980.9	288.7	1926.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2763.1	4130	1209.1	8102.2	100
Białko [g]	10%	42.11	48.5	38.5	7.5	94.6	224
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.1	29	13	61.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.2	9.5	5.9	24.7	1189
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.1	1.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.2	1.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50	0	50	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	75.81	144.04	37.2	257.07	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.58	44.63	3.91	81.13	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.64	5.35	3.76	15.76	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.25
Sód [mg]	10%	1500	901.02	231.06	399.11	1531.2	102
Potas [mg]	10%	3500	234.09	989.88	228.08	1452.06	42
Wapń [mg]	10%	900	10.26	130.84	41.1	182.21	21
Fosfor [mg]	10%	580	33.48	288.58	58.4	380.47	66
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	63.92	20.99	95.81	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.57	2.55	0.69	3.82	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	215.39	15.52	244.72	65
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0	0.71	7
witamina E [mg]	30%	6	0.71	2.23	0.84	3.78	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.65	0.06	0.78	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.41	0.06	0.52	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.79	5.92	0.63	7.34	95
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	21.32	9.31	38.92	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.5	0.64	1.1	3.82	114

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	893.7	618.4	410.7	1922.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3735.5	2605.8	1726.5	8067.8	100
Białko [g]	10%	42.11	31.4	20.5	16.7	68.7	164
Tłuszcz [g]	10%	74.75	48.1	13.7	14.1	75.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	3.5	7.3	24.5	1181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.4	0.6	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.6	1.5	0.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12	37.8	49.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.67	108.43	55.51	250.62	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.29	38.55	3.86	79.71	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.85	10.46	2.89	19.22	128
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.29
Sód [mg]	10%	1500	1194.96	181.28	554.66	1930.91	129
Potas [mg]	10%	3500	187.38	826.68	472.65	1486.72	43
Wapń [mg]	10%	900	26.63	103.97	13.97	144.58	17
Fosfor [mg]	10%	580	89.28	150.99	98.67	338.94	58
Magnez [mg]	10%	307.5	30.06	49.15	29.74	108.95	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.35	1.94	0.99	4.29	68
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	67.54	34.87	109.24	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0.17	0.45	5
witamina E [mg]	30%	6	0.43	1.95	0.13	2.53	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.11	0.15	0.1	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.17	0.11	0.38	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.33	2.05	1.45	4.84	63
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	25.44	6.62	36.17	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.31	0.5	1.54	4.82	143

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	694	676.9	557.9	1928.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2921.4	2861.3	2352.6	8135.4	100
Białko [g]	10%	42.11	35.4	27.9	22.6	86	204
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.3	8.7	14	44.1	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.2	1.2	8.2	19.6	946
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.2	0.4	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.3	0.4	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.6	0	71.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.41	126.24	86.44	304.1	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.9	37.84	16.5	91.25	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.87	9.45	2.16	14.49	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.62
Sód [mg]	10%	1500	782.13	420.51	544.21	1746.86	116
Potas [mg]	10%	3500	203.04	1067.68	210.6	1481.32	43
Wapń [mg]	10%	900	6.48	113.56	34.55	154.6	18
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	209.35	45.9	270.37	47
Magnez [mg]	10%	307.5	5.76	63.97	13.77	83.5	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	3.01	1.4	4.78	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	585.01	12.82	611.63	162
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.33	0.03	0.37	3
witamina E [mg]	30%	6	0.68	2.1	0.39	3.18	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.23	0.1	0.37	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.35	0.08	0.47	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.68	2.48	0.38	3.55	46
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	51.82	7.69	67.8	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.17	1.16	1.51	4.36	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	635.7	824.5	464.5	1924.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2680.2	3459.5	1944.7	8084.5	100
Białko [g]	10%	42.11	26.2	31	22.2	79.4	189
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.9	26.7	22.8	66.6	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.7	11.3	6.2	26.3	1265
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.6	7.1	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.3	3	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.4	49.8	102.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.06	126	43.35	264.42	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.97	37.23	5.56	83.77	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.17	22.27	1.67	25.12	167
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	1500	669.09	247.21	485.85	1402.16	93
Potas [mg]	10%	3500	0	1129.21	251.8	1381.01	39
Wapń [mg]	10%	900	0	170.96	39.14	210.1	23
Fosfor [mg]	10%	580	0	233.19	114.29	347.49	60
Magnez [mg]	10%	307.5	0	79.37	21.19	100.56	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	4.7	1.71	6.42	101
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	41.87	42.19	84.06	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.47	0.92	1.4	14
witamina E [mg]	30%	6	0	1.01	1.8	2.81	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.46	0.07	0.54	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.41	0.12	0.54	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	3.69	3.79	7.49	98
Witamina C [mg]	55%	45	0	24.4	11.05	35.46	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.85	0.68	1.34	3.5	104

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	757.9	843.7	345.2	1946.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3183.8	3558	1454.5	8196.4	101
Białko [g]	10%	42.11	36	47.6	10.3	94	223
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.3	19	9.5	56.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	6.7	4.7	25.1	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.8	0.4	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.6	0.5	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.73	124.28	55.41	271.44	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.14	32.6	1.89	71.63	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.2	7.73	1.98	13.92	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.81
Sód [mg]	10%	1500	1045.65	97.79	577.74	1721.19	116
Potas [mg]	10%	3500	193.68	731.33	72.72	997.73	29
Wapń [mg]	10%	900	9.9	63.07	9.36	82.33	9
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	161.55	45.27	242.64	42
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	54.28	11.97	77.41	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	2.04	0.58	3.18	50
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	43.62	0	53.97	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.03	0.23	2
witamina E [mg]	30%	6	0.55	0.85	0.21	1.62	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.15	0.05	0.27	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.16	0.03	0.23	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	2.45	0.37	3.48	46
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	22.4	0	28.61	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.9	0.27	1.6	4.3	127

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	760.3	690.5	476.7	1927.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3187	2906.5	2003.9	8097.6	101
Białko [g]	10%	42.11	29.4	28.3	14.2	72.1	171
Tłuszcz [g]	10%	74.75	33.8	19.7	17	70.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.6	6.9	8.2	30.8	1482
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	6.7	1.3	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.3	0.4	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.2	6.8	49.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.42	103.44	67.62	257.49	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.89	33.06	25.33	99.29	189
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.88	7.12	2	13	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.74
Sód [mg]	10%	1500	793.68	139.14	438.04	1370.87	91
Potas [mg]	10%	3500	126	1072.77	105.55	1304.33	38
Wapń [mg]	10%	900	38.52	75.32	12.6	126.44	13
Fosfor [mg]	10%	580	34.92	242.28	53.43	330.63	57
Magnez [mg]	10%	307.5	25.92	62.22	10.92	99.06	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.29	2.39	0.52	4.21	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	20.34	45.83	54.49	120.67	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.42	0.54	0.97	9
witamina E [mg]	30%	6	0.56	1.08	0.09	1.74	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.43	0.1	0.61	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.27	0.04	0.4	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.35	4.67	0.75	5.77	76
Witamina C [mg]	55%	45	12.2	25.42	4.21	41.84	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.2	0.38	1.21	3.42	101

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	727.2	802.2	386.8	1916.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3058	3389.5	1617.3	8064.9	100
Białko [g]	10%	42.11	31.4	47.8	8.8	88.1	210
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.5	11.6	19.5	55.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.7	3.1	6.2	21.2	1020
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.9	6	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1	3.4	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71	0	71	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.58	132.03	46.17	275.79	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.62	39.32	3.18	80.14	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.58	10.96	4.62	20.17	135
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	1500	1049.97	194.72	444.18	1688.88	113
Potas [mg]	10%	3500	125.82	1040.46	310.83	1477.12	43
Wapń [mg]	10%	900	20.16	87.66	22.54	130.36	15
Fosfor [mg]	10%	580	76.64	373.31	64.06	514.02	88
Magnez [mg]	10%	307.5	12.51	70.92	21.7	105.13	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	2.34	1.09	4.17	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	40.61	2.89	50.33	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	6	0.25	1.36	2.27	3.89	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.19	0.15	0.39	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.31	0.13	0.52	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	12.13	0.87	13.29	173
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	20.85	42.54	67.49	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.91	0.54	1.23	4.22	125

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	667	957.3	307.4	1931.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2803.1	4021.3	1291.7	8116.1	101
Białko [g]	10%	42.11	32.5	43.4	12.5	88.5	210
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.6	31.7	11.3	65.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10	9.7	6.3	26.1	1256
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.3	0.1	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.3	0.2	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	86.6	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.56	132.09	39.66	258.33	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.66	51.91	3.64	87.21	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.59	15.37	1.81	23.78	158
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.78
Sód [mg]	10%	1500	1032.24	394.36	546.79	1973.4	131
Potas [mg]	10%	3500	125.82	933.32	121.16	1180.3	34
Wapń [mg]	10%	900	20.16	93.72	7.58	121.46	13
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	298.75	30.42	366.88	64
Magnez [mg]	10%	307.5	12.51	61.06	9.1	82.68	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	3.08	0.42	4.24	68
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	63.73	5.42	75.97	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.81	0	0.81	8
witamina E [mg]	30%	6	0.25	1.55	0.31	2.11	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.68	0.04	0.78	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.46	0.02	0.56	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	4.79	0.42	5.49	72
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	34.82	3.25	42.16	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.86	1.09	1.51	4.93	146

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	700.1	735.8	511	1947	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2948.9	3092.6	2148.5	8190	101
Białko [g]	10%	42.11	33.2	35	11.9	80.2	190
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.6	23	16.5	59.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.4	7.4	6.9	22.8	1097
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.8	0.1	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.8	0.3	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.8	0	62.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.68	102.93	81.28	283.89	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.31	36.94	36.84	112.1	213
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.4	11.86	5.36	21.63	144
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	1500	260335.92	270.48	527.28	261133.69	17409
Potas [mg]	10%	3500	244.44	1521.21	438.73	2204.39	63
Wapń [mg]	10%	900	11.52	124.5	51.89	187.91	21
Fosfor [mg]	10%	580	39.6	356.84	49.5	445.95	78
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	90.01	27.45	130.07	42
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	3.52	2.25	6.42	102
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	574.5	9.26	597.57	159
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	6	0.72	1.99	0.07	2.8	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.7	0.05	0.83	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.49	0.07	0.61	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	5.66	0.61	7.11	93
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	52.11	5.56	65.95	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	723.15	0.75	1.46	652.83	19343

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	834.7	688.6	417.3	1940.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3504.4	2892.8	1755.3	8152.6	101
Białko [g]	10%	42.11	53.5	21.8	8.6	84	200
Tłuszcz [g]	10%	74.75	31.3	21	13.1	65.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.8	7.2	7.6	30.7	1481
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	6.3	6.6	0.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	1.2	1.5	0.7	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	365.5	0	0	365.5	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.5	110.85	68.11	267.47	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.99	51.23	4.26	93.48	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.84	15.67	3.87	27.39	183
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.6
Sód [mg]	10%	1500	575	518.84	513.06	1606.91	107
Potas [mg]	10%	3500	286.84	923.73	319.02	1529.61	43
Wapń [mg]	10%	900	84.9	127.5	26.66	239.06	26
Fosfor [mg]	10%	580	241.62	181.76	100.4	523.78	90
Magnez [mg]	10%	307.5	27.8	60.33	37.75	125.9	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.04	2.94	1.29	7.28	115
Witamina A [µg]	25%	376.67	14.29	270.47	6.36	291.12	78
Witamina D [µg]	10%	10	1.68	0	0.03	1.71	17
witamina E [mg]	30%	6	1.07	2.71	0.31	4.1	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.11	0.23	0.13	0.48	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.57	0.3	0.06	0.94	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.39	2.61	0.87	3.88	50
Witamina C [mg]	55%	45	8.57	53.43	3.81	65.82	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.59	1.44	1.42	4.01	119

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1931.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8120.8	101
Białko [g]	10%	42.11	83.6	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	62.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25.2	1213
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	93.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	269.06	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	87.97	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	19.45	130
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1500	27610.61	1841
Potas [mg]	10%	3500	1449.46	42
Wapń [mg]	10%	900	157.91	18
Fosfor [mg]	10%	580	376.12	65
Magnez [mg]	10%	307.5	100.91	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.88	77
Witamina A [µg]	25%	376.67	223.93	60
Witamina D [µg]	10%	10	0.75	7
witamina E [mg]	30%	6	2.86	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.54	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.52	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.22	81
Witamina C [mg]	55%	45	49.02	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	69.02	2045