

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada sierpnia 2025 r. dieta podstawowa

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. Chleb ciemny osuchowski p 30.00g 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko uht 1.5% mu! 210.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 30.00g 7. Dżem truskawkowy proszona p 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Papryka czerwona p 70.00g 10. 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.]	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. Gulasz wieprzowy rw 110.00g 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% 3. Kasza jęczmienna wiejska aro p 120.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 4. Surówka z pekinki, szwedzkiej,jabłka , kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Ogórek konserwowy 14%, Salatka szwedzka Urbanek P 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 200.00g 6. Zupa ziemniaczana iż 280.00g	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. Sałatka gyros rw 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek P 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)], Cebula czerwona 4%, JOGURT NATURALNY 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1% 5. Szyunka 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] 6. Szyunka 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.]

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. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Kasza manna kros 30.00g 6. Kiełbaski z serem jbb p 60.00g [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] 7. Ogórek p 70.00g 8. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 9. Bułka grahamka nieznamie 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. Pieczone podudzie kurczaka rw 100.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 3. Ziemniaki p 140.00g [składniki: ziemniaki] 4. Marchew gotowana z jabłkiem 120.00g składniki: Marchew P 63%, Jabłko 24%, Cytryna P 10%, Cukier biały 1 kg P 2%, Masło extra 82% MU! P 2% 5. 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%	1. Sałatka z ziemniaka, boczku, jajka i ogórka,cczer cebula rw 90.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Jaja kurze całe 8%, Boczek wędzony Morliny 7%, Ogórek P 4%, Cebula czerwona P 3%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Olej Kujawski 1l P 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól O'SOLE P 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 3. 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.] 4. Szyńka 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. Masło extra 82% mlekovita 8.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana] 6. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Koper włoski herbapol p 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 8.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 7. 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.] 8. Pomidor p 80.00g 9. Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g 10. Jaja kurze m 60.00g 11. Szyńka 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.]	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 130.00g składniki: Mieszaneczka 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 Stoislav 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 koperkowy rw 30.00g 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), Przeciwwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2%	1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 3. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 6.00g 5. Polędwica ani dudu p 30.00g 6. Mleko zsiadłe krasnystaw p 400.00g 7. Ziemniaki p 120.00g [składniki: ziemniaki] 8. Koper ogrodowy p 30.00g 9. Sałata zielona p 30.00g 10. Serek łaciaty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-14

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 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. 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 35.00g 8. Polędwica drobiowa woy p 50.00g [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. Papryka czerwona 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. 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 4% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 110.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%	1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 3. 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%] 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 4.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 5. Szynka bukowiecka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. 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] 7. 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% 8. Ogórek p 60.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 4. Masło extra 82% mu! p 8.00g 5. Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko uht 1.5% mu! p 200.00g 7. Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g 8. Kiełbasa biała woy p 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor p 70.00g	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 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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 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. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kŁ.3 P 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Cukinia gotowana rw 150.00g składniki: Cukinia 96%, Masło extra 82% MU! P 2%, Pieprz ziołowy 2%	1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 30.00g 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. 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] 5. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Kaszanka woy p 20.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. Pasztetowa woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 8. Salceson włoski woy p 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Sałata karbowana p 60.00g 10. Ogórki korniszony krakus p 50.00g [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-16

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. 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.] 6. Masło extra 82% mu! p 8.00g 7. 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).] 8. Rzodkiewka p 80.00g 9. Kluski lane na mleku rw 240.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8%	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. 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% 3. Karczek duszony w warzywach rw 120.00g 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% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. 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]	1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Herbata zielona 4.00g 5. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Szyńka wieprzowa gotowana 15.00g 7. Bigos z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa zwyczajna WOY P 17% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Masło extra 82% mu! p 8.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! p 210.00g 7. Płatki kukurydziane m.ch 1 kg p 35.00g 8. Kiełbasa 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).] 9. Ogórek p 60.00g	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 flaki rw 280.00g składniki: Flaki wołowe P 59% [składniki: Flaki wołowe], Cebula 24%, Pietruszka korzeń 9%, Marchew 6%, Masło extra wiejskie Rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Filet z kurczaka w panierce rw 120.00g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 160.00g 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. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 5. Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 6. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2%

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-08-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Mleko uht 1.5% mu! p 200.00g 6. Polędwica drobiowa woy p 60.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Płatki owsiane górskie p 30.00g 8. Sałata zielona p 60.00g 9. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 210.00g składniki: Mieszanaka 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 220.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, makaron spaghetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomid Żółty Bażant P 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 4. Surówka z ogórka, korniszona, jabłka, cebuli czerwonej, kopru rw 150.00g składniki: Jabłko 37%, Ogórek 15%, Ogórki korniszony KRAKUS P 15% [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)], olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 15%, Cebula czerwona 11%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz cytrynowy MIELONY 2%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. Kisiel truskawkowy winiary 25 210.00g [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 przygotowaniu.]	1. Chleb ciemny osuchowski p 30.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. 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.] 5. Szyńka 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] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 7. Sałatka z pomidora i cebuli czerwonej rw 160.00g składniki: Pomidor 58%, Cebula czerwona 20%, olej słonecznikowy 5 L 14%, # natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki], Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-08-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 8.00g 5. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Szynka konserwowa woy p 60.00g 7. Pomidor p 60.00g 8. Chleb ciemny osuchowski p 30.00g 9. Kasza jaglana aro p 30.00g 10. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g	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 140.00g [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. Kotlet mielony wieprzowy rw 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 130.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%	1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 8.00g 4. 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.] 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. 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] 7. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 8. Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 10 - Środa, 2025-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 210.00g 2. Masło extra 82% mu! p 8.00g 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 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. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Pasta jajeczna z natką pietruszki rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, natka pietruszki 25 5% 10. Ogórek p 60.00g	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. Zupa z fasolą jaś rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Łazanki z kapustą i pieczarkami rw 180.00g składniki: Kapusta KISZONA P 49%, makaron łazanki Lubella P 39% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Pieczarka uprawna świeża P 10%, natka pietruszki 25 0%, Masło extra 82% MU! P 0%, Cebula P 0%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 0% [składniki: olej rzepakowy 100%], Liść laurowy ARO P 0%, Ziele angielskie całe Aro P 0%, Sól Kujawska P 0% [składniki: sól NaCl - 98%, substancja wzbogacająca: KIO3 - jodan potasu, substancja przeciwzbrylająca - E 536, 100 g soli zawiera 3,9 ± 1,3 mg jodanu potasu], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 4. Sałata zielona p 70.00g 5. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 200.00g	1. Chleb pszenny zwykły 40.00g 2. Masło extra 82% mu! p 6.00g 3. Chleb ciemny osuchowski p 40.00g 4. 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] 5. Szyńka nie ze wsi p 15.00g 6. Cukinia w plastry z masłem rw 120.00g składniki: Cukinia 79%, Bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1%

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	660.2	998.5	266.3	1925.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2781	4201.3	1115.8	8098.2	100
Białko [g]	10%	42.11	49.5	36.6	14.1	100.3	239
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.5	32	11.9	61.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.9	10.2	5.9	25.1	1211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.3	0.7	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.5	0.7	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.9	18.3	79.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.29	143.43	26.82	249.55	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.51	46.1	2.61	81.24	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.39	4.89	2.62	13.9	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.97
Sód [mg]	10%	1500	923.7	346.35	450.51	1720.58	115
Potas [mg]	10%	3500	191.7	858.09	262.26	1312.05	37
Wapń [mg]	10%	900	11.97	74.3	13.09	99.37	10
Fosfor [mg]	10%	580	37.88	235.27	121.65	394.82	69
Magnez [mg]	10%	307.5	12.05	56.73	24.13	92.92	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.59	2.18	0.62	3.4	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	40.41	17.46	133.47	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	6	1.45	2.17	0.67	4.3	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.55	0.07	0.67	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.33	0.09	0.5	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.06	4.25	4.36	9.69	126
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	24.24	10.47	80.08	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	0.96	1.25	4.3	127

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	752.3	895.3	263	1910.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3143.8	3747.8	1102.9	7994.6	100
Białko [g]	10%	42.11	27.9	22.6	10.2	60.7	144
Tłuszcz [g]	10%	74.75	41.5	41.9	11.5	95	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.6	9.1	5.6	26.4	1271
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.1	0.3	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	6.1	0.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12	24.4	36.4	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	68.15	111.89	30.05	210.09	80
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.96	38.94	1.72	75.63	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.95	10.2	0.97	14.12	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	43.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.71
Sód [mg]	10%	1500	901.11	183.77	530.42	1615.31	107
Potas [mg]	10%	3500	140.3	810.56	282.24	1233.11	35
Wapń [mg]	10%	900	15.93	104.08	6.22	126.23	15
Fosfor [mg]	10%	580	66.05	158.31	48.6	272.97	46
Magnez [mg]	10%	307.5	22.59	48.87	15.02	86.49	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.74	2.02	0.46	3.23	51
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	184.59	7.33	196.13	52
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.4	0.11	1.52	15
witamina E [mg]	30%	6	0.26	4.99	0.06	5.32	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.15	0.05	0.28	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.17	0.06	0.28	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.16	2.02	0.84	4.03	52
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	28.19	4.4	35.11	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.5	0.51	1.47	4.03	120

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	685.1	655.6	580.3	1921.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2887.3	2767.5	2440.5	8095.4	100
Białko [g]	10%	42.11	36.2	25.9	26.3	88.5	211
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.7	11.6	20.2	50.6	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.7	2.8	12.5	25.1	1207
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	0	1.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.6	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.5	0	69.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.83	116.48	73.76	284.09	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.07	34.48	17.06	86.61	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2	9.27	1.26	12.55	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.62
Sód [mg]	10%	1500	812.73	409.15	768.04	1989.93	132
Potas [mg]	10%	3500	203.04	1078.5	143.1	1424.64	41
Wapń [mg]	10%	900	6.48	114.74	23.76	144.98	17
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	204.48	19.43	239.04	41
Magnez [mg]	10%	307.5	5.76	63.62	6.21	75.59	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	3.08	0.91	4.36	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	580.21	9.89	603.91	161
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.31	0	0.31	3
witamina E [mg]	30%	6	0.68	1.67	0.13	2.48	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.23	0.06	0.34	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.34	0.05	0.42	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.68	2.46	0.1	3.25	42
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	52.55	5.94	66.77	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.25	1.13	2.13	4.97	147

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	595.6	858.4	456.5	1910.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2511.2	3598.1	1912.3	8021.8	100
Białko [g]	10%	42.11	27.2	29.4	22.9	79.6	190
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.4	31.3	22.3	69.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.5	7.8	5.6	21.9	1057
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	14	7.1	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.7	2.9	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.4	49.8	102.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.83	125.87	41.05	254.76	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.01	36.81	2.95	81.79	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.75	22.42	0.35	24.53	163
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.21
Sód [mg]	10%	1500	654.51	222.45	673.25	1550.22	104
Potas [mg]	10%	3500	183.6	934.16	175.09	1292.86	37
Wapń [mg]	10%	900	9.36	141.79	18.54	169.69	19
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	233.63	104.28	360.23	62
Magnez [mg]	10%	307.5	7.92	67.72	16.41	92.06	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.43	3	1.04	4.48	71
Witamina A [µg]	25%	376.67	86.4	37.91	28.63	152.95	41
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.47	0.92	1.4	14
witamina E [mg]	30%	6	1.62	3.68	1.58	6.89	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.48	0.04	0.55	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.39	0.07	0.55	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.08	3.55	3.71	8.35	108
Witamina C [mg]	55%	45	51.84	22.02	2.92	76.78	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.81	0.61	1.87	3.87	114

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	673.2	897.3	360.5	1931	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2833.3	3776.9	1512.8	8123.1	101
Białko [g]	10%	42.11	32.9	44	15.6	92.6	219
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.4	26.4	15.6	63.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.3	6.7	7	25.2	1214
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.7	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.3	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.94	124.51	39.36	251.82	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.48	29.56	6.56	70.62	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.97	7.18	0	9.16	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.75
Sód [mg]	10%	1500	847.65	132.12	884.01	1863.79	125
Potas [mg]	10%	3500	177.66	678.87	0	856.53	24
Wapń [mg]	10%	900	5.67	59.88	0	65.55	8
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	162.37	0	175.6	30
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	54.48	0	59.52	20
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	2	0	2.31	37
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	39.85	0	51.92	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	6	0.59	2.54	0	3.14	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.15	0	0.18	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.15	0	0.17	27
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	2.34	0	2.94	39
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	20.39	0	27.64	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.35	0.36	2.45	4.65	138

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	808.7	708.2	400.4	1917.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3396.5	2981	1680	8057.5	100
Białko [g]	10%	42.11	33.2	29.1	16.5	79	187
Tłuszcz [g]	10%	74.75	31.6	20.6	16.4	68.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.2	7.2	6.9	29.4	1414
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.1	2.2	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	0.8	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	6.8	51.7	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.12	104.95	47.77	251.85	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.8	32.72	6.07	78.6	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.58	6.85	2.55	11.99	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.72
Sód [mg]	10%	1500	913.56	139.14	787.51	1840.22	123
Potas [mg]	10%	3500	169.92	1045.39	265.77	1481.08	43
Wapń [mg]	10%	900	20.88	72.25	65.04	158.17	17
Fosfor [mg]	10%	580	13.68	240.59	57.07	311.35	53
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	60.14	15.38	80.57	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.57	2.32	0.46	3.36	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.36	41.05	37.21	90.62	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0.07	0.52	6
witamina E [mg]	30%	6	0	0.9	1.58	2.49	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.45	0.13	0.6	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.27	0.08	0.36	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.17	4.58	0.91	5.67	74
Witamina C [mg]	55%	45	7.41	22.55	22.32	52.29	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.53	0.38	2.18	4.6	136

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	744.1	718.9	456.8	1919.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3134.1	3014.2	1914.5	8062.8	100
Białko [g]	10%	42.11	34.1	29.2	13.3	76.6	182
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22	29.5	20.3	71.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.3	6.3	6.2	23.9	1152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.3	5.9	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.6	3.2	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.1	0	50.1	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	103.04	88.62	56.78	248.45	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.65	39.64	2.92	78.22	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.63	9.1	3.15	13.88	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.02
Sód [mg]	10%	1500	1128.63	203.9	605.82	1938.36	129
Potas [mg]	10%	3500	67.5	628.75	269.43	965.69	28
Wapń [mg]	10%	900	8.1	90.81	17.5	116.42	13
Fosfor [mg]	10%	580	51.35	154.53	39.58	245.47	43
Magnez [mg]	10%	307.5	4.32	41.87	14.86	61.05	20
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.1	1.99	0.81	2.91	47
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.59	64.47	2.89	70.96	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.23	0	0.23	2
witamina E [mg]	30%	6	0.06	4.54	2.23	6.84	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.13	0.12	0.27	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.21	0.11	0.34	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	1.54	0.72	2.36	30
Witamina C [mg]	55%	45	2.15	19.72	42.54	64.43	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.13	0.56	1.68	4.84	144

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	641.9	1002.4	299.5	1943.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2703.2	4210.3	1259.4	8173	101
Białko [g]	10%	42.11	32.7	44.6	9.7	87.1	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.3	33.5	9.4	61.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.1	10.4	4.8	24.4	1178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	13.4	0.1	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.4	0.4	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	94.1	0	94.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.42	138.7	45.51	272.63	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.58	54.38	4.46	92.42	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.97	16.38	3.33	23.7	158
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.83
Sód [mg]	10%	1500	935.13	365.24	590.6	1890.99	125
Potas [mg]	10%	3500	72.36	963	286.47	1321.84	38
Wapń [mg]	10%	900	12.96	82.67	13.79	109.42	12
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	309.6	48.07	369.02	63
Magnez [mg]	10%	307.5	4.85	59.42	15.2	79.49	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	2.94	0.77	4.09	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.85	62.1	15.95	83.9	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.88	0	0.88	9
witamina E [mg]	30%	6	0.18	1.52	0.84	2.55	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.73	0.08	0.84	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.44	0.05	0.55	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	5.04	0.97	6.13	80
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	33.84	9.57	46.92	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.59	1.01	1.64	4.72	140

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	646.9	675.5	608.1	1930.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2728.4	2840.4	2550.5	8119.5	101
Białko [g]	10%	42.11	34.9	29	19.3	83.3	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.4	20.6	25.7	62.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.1	5.1	12.8	26.1	1258
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75.2	0	75.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.57	98.09	76.4	265.07	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.45	29.13	32.34	97.93	186
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.53	9.54	3.31	14.39	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.32
Sód [mg]	10%	1500	260281.29	426.23	842.28	261549.81	17436
Potas [mg]	10%	3500	152.28	1286.74	386.98	1826.01	52
Wapń [mg]	10%	900	4.85	119.4	45.59	169.85	19
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	289.76	18.9	320.01	55
Magnez [mg]	10%	307.5	4.32	75.73	18.9	98.96	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.27	3.45	1.89	5.61	89
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	531.19	9.26	550.81	146
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.56	0	0.56	6
witamina E [mg]	30%	6	0.51	2.63	0.02	3.17	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.51	0.01	0.56	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.42	0.05	0.49	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.51	4.1	0.42	5.03	66
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	52.26	5.56	64.03	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	723	1.18	2.33	653.87	19374

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	816.7	740.1	357.3	1914.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3432.8	3128.1	1503.2	8064.3	101
Białko [g]	10%	42.11	53.1	31.1	11	95.2	226
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.1	9.9	11.4	49.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.2	3.6	6.6	25.4	1224
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	5.9	0.7	0	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	1	0.7	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	7	0	344.4	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.07	136.75	53.37	281.19	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.49	47.47	3.21	87.17	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.59	10.33	1.88	18.82	126
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.6
Sód [mg]	10%	1500	593.56	394.74	592.39	1580.71	105
Potas [mg]	10%	3500	279.8	1085.47	246.3	1611.58	46
Wapń [mg]	10%	900	76.88	94.78	17.3	188.97	22
Fosfor [mg]	10%	580	228.61	183.42	55.13	467.17	81
Magnez [mg]	10%	307.5	26.77	58.07	25.78	110.63	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.64	2.39	0.71	5.75	91
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.29	58.38	6.36	77.03	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0.36	0	1.91	20
witamina E [mg]	30%	6	0.92	0.85	0.1	1.88	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.19	0.07	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.51	0.31	0.03	0.86	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.38	3.33	0.5	4.22	55
Witamina C [mg]	55%	45	7.37	32.95	3.81	44.14	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.64	1.09	1.64	3.95	117

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1922.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8081	100
Białko [g]	10%	42.11	84.3	200
Tłuszcz [g]	10%	74.75	65.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	25.3	1219
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	92.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	256.95	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	83.02	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.7	105
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1500	27753.99	1850
Potas [mg]	10%	3500	1332.54	38
Wapń [mg]	10%	900	134.87	15
Fosfor [mg]	10%	580	315.57	54
Magnez [mg]	10%	307.5	83.73	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.95	63
Witamina A [µg]	25%	376.67	201.17	54
Witamina D [µg]	10%	10	0.83	8
witamina E [mg]	30%	6	3.9	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.47	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.45	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.17	67
Witamina C [mg]	55%	45	55.82	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	69.38	2056