

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-09-01
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, 2025-09-01

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. 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.] 7. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. szynka konserwowa WOY P 60.00g 9. Szpinak P 80.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczek czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Spagetti z mięsa wieprzowego RW 180.00g 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% 3. Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 200.00g 4. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana RW 280.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Sałata zielona z sosem vinegret RW 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, musztarda francuska kamis p 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%	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. Polewica 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. 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. sałatka z dyni ,słonecznika,sałata karbowana rw 150.00g składniki: Dynia 59%, olej słonecznikowy 5 L 12%, sałata karbowana P 9%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 6% [składniki: ziarna słonecznika], Cytryna 6%, musztarda francuska kamis p 6% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 3% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. 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.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-02

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 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 7. Kiełbasa Parówkowa WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 8. Pomidor P 70.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier 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. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, żurek zakwas 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kiełbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. SURÓWKA Z PEKINKI, jabłka i brokuł rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%	1. 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%] 2. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 3. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 4. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 140.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, bocek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0% 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. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. 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: 3 - Środa, 2025-09-03

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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 7. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 70.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% 8. Sałata zielona P 60.00g 9. 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. kotlety z kaszy gryczanej RW 140.00g składniki: Kasza gryczana niepalona S 45%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Marchew 8%, Kasza manna (pszenica) 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4% 3. Sos pomidorowy RW 30.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, maka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 4. Cukinia w plastrach z masłem RW 150.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. 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%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Kiełbasa wiejska WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 5. Pomidor P 60.00g 6. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 7. 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.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g - 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.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Parówki kajtusie WOY 25 50.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g - Szpinak P 60.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g	- 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% - ZUPA SZPINAKOWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] - 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% - 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), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% - Ryż brązowy Metro Chef P 100.00g - Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 20.00g Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcz roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 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] 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] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 20.00g - Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 110.00g 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: 5 - Piątek, 2025-09-05

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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. serek wiejski Radomski 25 200.00g 8. Pomidor P 70.00g	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 drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Kasza manna na rosół RW 280.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ryba z pieca z warzywami RW 120.00g składniki: miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 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, gumę 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. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. 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] 4. Sałata zielona z jajkiem 120.00g składniki: jaja gotowane iż 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3% 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 6. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 7. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanina herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. 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.] 5. Masło extra 82% MU! P 8.00g 6. płatki ryżowe cenos P 30.00g 7. golonka królewska P 60.00g 8. sałata karbowana P 60.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier 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 drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA KALAFIOROWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. Kasza gryczana biała Metro chef P 130.00g [składniki: kasza gryczana] 5. Sałata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Sałata 90%, sos vinegrette klasyczny 2016 10%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Herbata zielona 4.00g 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. Szyńska wieprzowa gotowana 15.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Sałatka z sera wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 150.00g składniki: serek radomski rolniec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 8. 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.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-07

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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kielbasa 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).] 8. Sałata zielona P 70.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier 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. 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% 3. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO i ARBUZA RW 150.00g składniki: Seler naciowy 61%, Arbuz 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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. 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.] 6. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 130.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. 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.]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-09-08

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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. Kasza manna MELVIT P 30.00g 7. Paszтет Indykpol P 70.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 8. Szpinak P 60.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA JARZYNOWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sałata lodowa w sosie vinaigrette 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] 4. ŁAZANKI Z MIĘSEM RW 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki lubella p 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%	1. Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 5. Sałatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, jaja gotowane iżż 14%, majonez kielecki 5%, jogurt naturalny Mlekpól (mleko) 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1% 6. 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.] 7. szynka konserwowa WOY P 15.00g 8. 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.] 9. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-09-09

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. Herbata zielona klasyczna HerbaPol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. 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.] 7. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. kiełbasa parówki WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Pomidor P 100.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 11. Bułka grahamka Nieznamie P 30.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 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% 4. Karczek duszony w warzywach RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. 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]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. 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.] 4. Półdewica 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.] 5. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Sałata zielona P 80.00g

Dzień: 10 - Środa, 2025-09-10

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 4.00g 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 zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. kiełbasa wiejska grillowa WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor P 60.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier 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. 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% 3. KOTLETY Z RYŻU I KALAFIORA RW 130.00g składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenos 19%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kasza manna (pszenica) 6%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 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 drobnny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 5. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Półdewica sopočka 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. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 6. Pomidor P 60.00g 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. 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.] 9. marchew pieczona z rozmarynem RW 120.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	662	841.9	431.3	1935.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2788.4	3538.5	1813.5	8140.5	100
Białko [g]	10%	42.11	34	35.6	9	78.8	188
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.6	26.2	13.6	58.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.3	9.4	5.1	22.9	1102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.3	0.1	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	1.8	0.3	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.5	0	67.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.5	123.03	70.35	284.89	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.8	52	29.57	117.38	223
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.17	14.23	4.85	23.26	155
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	1500	260296.05	323.86	862.05	261481.97	17432
Potas [mg]	10%	3500	210.6	1345.08	272.09	1827.77	52
Wapń [mg]	10%	900	72	142.71	60.62	275.34	31
Fosfor [mg]	10%	580	45.36	310.42	60.37	416.16	72
Magnez [mg]	10%	307.5	45	88.26	18.67	151.93	50
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.3	4.24	0.97	7.51	118
Witamina A [µg]	25%	376.67	40.68	71.45	8.6	120.73	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0	0.65	7
witamina E [mg]	30%	6	1.09	1.3	0.68	3.09	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.09	0.74	0.06	0.91	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.14	0.53	0.1	0.79	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.54	5.29	0.53	6.37	83
Witamina C [mg]	55%	45	24.4	42.87	5.16	72.43	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	723.04	0.89	2.39	653.7	19369

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	835.5	615.7	473.2	1924.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3509.9	2585.7	1990.1	8085.9	100
Białko [g]	10%	42.11	47.6	25.1	10.6	83.4	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.6	21.4	15.4	66.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.6	3.8	4.9	22.4	1081
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.9	1.7	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5	1.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68	0	68	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.71	85.05	74.78	258.55	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	44.44	32.12	22.22	98.79	188
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	8.27	9.08	3.88	21.25	142
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.04
Sód [mg]	10%	1500	803.01	553.97	565.15	1922.14	129
Potas [mg]	10%	3500	229.41	1261.55	440.8	1931.76	56
Wapń [mg]	10%	900	11.97	100.32	22.69	134.99	15
Fosfor [mg]	10%	580	43.83	318.4	74.42	436.66	76
Magnez [mg]	10%	307.5	13.59	77.58	28.89	120.07	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.67	2.49	1.11	4.28	68
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	79.91	10.88	102.87	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.4	0.54	0.94	9
witamina E [mg]	30%	6	0.65	3.54	0.11	4.31	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.25	0.09	0.42	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.36	0.06	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.78	4.66	1.21	6.66	87
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	47.95	6.52	61.72	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.23	1.53	1.56	4.8	142

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	656.9	851.5	433.4	1942	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2757.8	3575.4	1821.1	8154.4	101
Białko [g]	10%	42.11	29.1	27.9	13.5	70.6	167
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.7	31	16.1	71.8	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.6	6.2	8.1	27	1301
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	3.5	11.9	0.3	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.8	6.4	0.3	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	196.8	67	0	263.8	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.85	120.06	59.47	262.39	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.25	31.58	23.89	86.73	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.66	9.92	1.98	18.58	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.15
Sód [mg]	10%	1500	509.61	215.1	619.65	1344.36	89
Potas [mg]	10%	3500	213.45	1300.97	183.6	1698.02	48
Wapń [mg]	10%	900	55.18	118.15	9.18	182.51	20
Fosfor [mg]	10%	580	147.65	264.46	32.12	444.24	77
Magnez [mg]	10%	307.5	20.8	90.69	9.45	120.95	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.97	3.29	0.56	5.84	92
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.92	581.44	10.35	602.71	160
Witamina D [µg]	10%	10	0.9	0.31	0.03	1.25	12
witamina E [mg]	30%	6	0.69	5.48	0.68	6.87	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.29	0.05	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.34	0.32	0.03	0.69	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.34	3.07	0.73	4.14	54
Witamina C [mg]	55%	45	6.55	51.42	6.2	64.18	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.41	0.59	1.72	3.36	100

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	769.4	934.9	212.4	1916.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3232.5	3934	888.9	8055.5	100
Białko [g]	10%	42.11	47.1	31.4	6.6	85.2	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27.2	27.5	10.1	65	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.7	8.4	2.8	24	1156
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.2	1.5	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.7	0.9	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	59.3	0	59.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.57	145.47	24.89	257.94	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.72	38.88	4.65	81.26	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.5	10.36	2.56	20.43	136
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.35
Sód [mg]	10%	1500	716.25	276.9	355.51	1348.67	90
Potas [mg]	10%	3500	168.3	1412.93	208.59	1789.82	51
Wapń [mg]	10%	900	55.26	104.33	40.71	200.3	23
Fosfor [mg]	10%	580	40.14	289.95	37.88	367.98	64
Magnez [mg]	10%	307.5	35.46	83.03	15.8	134.29	44
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.8	3.11	0.46	5.38	84
Witamina A [µg]	25%	376.67	30.51	56.6	18.15	105.26	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.54	1.06	10
witamina E [mg]	30%	6	0.83	1.38	0.88	3.09	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.08	0.57	0.04	0.69	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.11	0.36	0.04	0.52	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.44	5.06	0.52	6.04	79
Witamina C [mg]	55%	45	18.3	31.19	10.89	60.38	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.98	0.76	0.98	3.37	100

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	788.9	706.9	418.5	1914.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3319.7	2979.4	1757.5	8056.7	100
Białko [g]	10%	42.11	45.2	32.8	15.7	93.8	222
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.9	16.1	16.4	58.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.3	2.6	6.7	24.7	1190
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.3	2.7	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.8	3.5	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37	121.8	158.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	94.32	112.54	52.73	259.6	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	44.66	37.3	2.93	84.9	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.65	9.9	1.62	13.18	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.64
Sód [mg]	10%	1500	999.26	333.99	347.84	1681.1	112
Potas [mg]	10%	3500	177.66	926.07	178.41	1282.15	36
Wapń [mg]	10%	900	5.67	117.27	39.92	162.86	18
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	269.83	110.11	393.17	68
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	64.71	15.67	85.43	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	3.2	1.61	5.13	81
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	63.6	12.18	87.86	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0.61	0.89	9
witamina E [mg]	30%	6	0.59	2.72	2.13	5.46	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.22	0.07	0.33	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.29	0.23	0.55	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	3.12	0.36	4.08	54
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	27.26	7.31	41.82	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.77	0.92	0.96	4.2	125

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	569.4	875.1	453.9	1898.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2399.4	3687.5	1909.2	7996.2	100
Białko [g]	10%	42.11	26.2	42.3	17.1	85.7	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	16.2	22.7	15.5	54.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.9	5.5	8.4	21.8	1051
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7	1.2	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.6	0.2	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.8	6.8	12.7	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.07	128.77	61.66	270.51	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	26.82	32.08	25.89	84.81	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.11	6.93	0.78	8.83	58
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	1500	355.17	242.16	617.02	1214.36	81
Potas [mg]	10%	3500	0	867.09	151.83	1018.92	29
Wapń [mg]	10%	900	0	76.37	4.28	80.66	8
Fosfor [mg]	10%	580	0	142.15	33.34	175.5	31
Magnez [mg]	10%	307.5	0	53.14	5.65	58.79	19
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	2.22	0.32	2.55	40
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	231.68	7.39	239.07	64
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.07	0.11	1
witamina E [mg]	30%	6	0	1.88	0.39	2.27	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.18	0.09	0.27	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.21	0.04	0.25	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	2.3	0.94	3.24	42
Witamina C [mg]	55%	45	0	28.43	4.43	32.86	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.98	0.67	1.71	3.03	90

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	713.9	749.7	455.7	1919.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3001.1	3168.5	1913.6	8083.3	100
Białko [g]	10%	42.11	31.5	46.8	10	88.5	210
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.6	11.1	17.5	53.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	2.9	5.2	20.2	975
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.9	5.1	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.9	2.7	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71	0	71	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.64	119.53	65.93	279.11	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.44	31.33	24.27	93.05	177
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.43	8.08	2.98	15.51	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	1500	1075.17	167.2	423.01	1665.39	111
Potas [mg]	10%	3500	125.82	1054.73	233.86	1414.41	41
Wapń [mg]	10%	900	20.16	90.93	15.28	126.37	14
Fosfor [mg]	10%	580	71.08	339.01	34.36	444.46	76
Magnez [mg]	10%	307.5	12.51	65.3	12.9	90.72	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	2.26	0.7	3.69	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	41.45	2.62	50.9	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	6	0.25	1.14	1.93	3.33	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.2	0.1	0.36	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.31	0.1	0.48	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	11.92	0.62	12.83	167
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	21.35	36.93	62.39	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.98	0.46	1.17	4.16	123

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	768.4	640.7	524.9	1934.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3233.4	2705.9	2209.1	8148.5	100
Białko [g]	10%	42.11	32.6	41.5	13.5	87.7	208
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.6	10.6	15.9	51.2	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.9	1.6	5.5	18	869
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.6	1.2	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.8	0.8	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.5	54.6	110.2	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	105.48	98.85	83.4	287.75	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.22	39.32	20.67	102.22	194
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.98	8.27	3.46	14.71	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.5
Sód [mg]	10%	1500	914.61	298.84	65536.46	66749.92	4450
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1195.9	158.41	1481.22	43
Wapń [mg]	10%	900	50.22	79.34	20.76	150.32	17
Fosfor [mg]	10%	580	15.65	344.7	103.09	463.45	80
Magnez [mg]	10%	307.5	28.61	79.17	22.33	130.13	42
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.51	2.43	1.16	5.11	80
Witamina A [µg]	25%	376.67	30.51	48.67	0.45	79.63	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.29	0.34	3
witamina E [mg]	30%	6	0.78	1.79	0.38	2.97	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.24	0.08	0.37	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.09	0.32	0.13	0.55	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.29	12.38	0.73	13.41	175
Witamina C [mg]	55%	45	18.3	27.35	0.27	45.93	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.54	0.83	182.04	166.87	4945

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	818	655.9	434.4	1908.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3437.1	2761.5	1828.6	8027.4	100
Białko [g]	10%	42.11	32.5	26.9	13.3	72.8	173
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.8	18.3	13.4	61.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.8	6.4	6.2	26.5	1278
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6	0	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.2	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	38.5	0	38.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	106.83	99.05	65.58	271.47	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.59	32.33	28.77	99.7	190
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.07	6.6	1.41	12.09	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	1500	886.8	128.96	664.77	1680.55	112
Potas [mg]	10%	3500	315.36	1001.29	96.48	1413.13	41
Wapń [mg]	10%	900	14.58	68.14	17.28	100	12
Fosfor [mg]	10%	580	70.47	221.96	15.12	307.55	53
Magnez [mg]	10%	307.5	24.75	57.5	6.48	88.73	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.07	2.16	0.5	3.74	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	17.25	40.72	7.8	65.77	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.38	0	0.38	4
witamina E [mg]	30%	6	1.03	0.85	0.24	2.13	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.11	0.39	0.02	0.53	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.24	0.06	0.36	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.9	4.21	0.14	6.27	82
Witamina C [mg]	55%	45	10.35	22.35	4.68	37.38	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.46	0.35	1.84	4.2	125

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	801.2	651.4	479.8	1932.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3369.4	2736.4	2021.5	8127.4	101
Białko [g]	10%	42.11	52.8	22	9	83.9	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.6	21.1	12.3	59	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.3	1.8	5.1	19.3	928
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.7	3.2	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	5.8	0.9	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.3	0	51.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.66	99	85.76	278.43	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	44.33	38.94	29.34	112.62	214
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.8	11.3	5.1	24.21	161
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.17
Sód [mg]	10%	1500	865.65	150.79	510.29	1526.74	102
Potas [mg]	10%	3500	193.68	1423.34	468.28	2085.3	60
Wapń [mg]	10%	900	9.9	141.8	45.5	197.2	22
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	210.83	64.73	311.39	53
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	78.6	25.66	115.42	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	4.32	1.1	5.99	94
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	609.32	13.19	632.87	169
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.24	0.03	0.27	2
witamina E [mg]	30%	6	0.55	4.98	1.45	6.99	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.26	0.1	0.42	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.34	0.08	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	2.97	1.16	4.79	63
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	74.07	7.93	88.21	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	0.41	1.41	3.81	113

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1922.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8087.6	100
Białko [g]	10%	42.11	83	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	60	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	22.7	1093
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	271.06	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	96.15	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.21	115
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	34061.52	2271
Potas [mg]	10%	3500	1594.25	46
Wapń [mg]	10%	900	161.05	18
Fosfor [mg]	10%	580	376.06	65
Magnez [mg]	10%	307.5	109.65	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.92	78
Witamina A [µg]	25%	376.67	208.77	56
Witamina D [µg]	10%	10	0.61	6
witamina E [mg]	30%	6	4.05	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.47	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.51	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.78	89
Witamina C [mg]	55%	45	56.73	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	85.15	2523