

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-09-11
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 - Czwartek, 2025-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja
chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - Masło extra 82% MU! P 8.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g - 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.] - Papryka czerwona P 70.00g - Parówki polanki JBB P 60.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]	- 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% - ZUPA Z CUKINIĄ RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Cukinia 26%, 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% - 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 (jaja) 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] - Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4%	- Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Masło extra 82% MU! P 8.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] szynka 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] - sałatka z kolorowej paopryki,kukurydzy,i sałata lodowa RW 130.00g składniki: Sałata lodowa P 48%, Papryka czerwona P 13%, Papryka zielona 13%, Papryka żółta 13%, Kukurydza konserwowa HELCOM 425G P 10% [składniki: Kukurydza ziarno, woda, cukier, sól.], Oliwa z oliwek 2%, Sól O'SOLE P 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% serek Łaciaty Mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - 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 - Piątek, 2025-09-12

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 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 9. Ogórek P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 4. Mleko zsiadłe KRASNYSTAW P 400.00g 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami RW 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 4.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 5. sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 110.00g składniki: Sałata lodowa P 53%, miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Ser żółty plastry 25 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 3 - Sobota, 2025-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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. 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.] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. kiełbasa parówki WOY P 50.00g [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; przeciwutleniacz E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Papryka czerwona 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 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. Udka 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. Ryż brązowy Metro Chef P 100.00g 5. SURÓWKA Z PEKINKI, ANANASA I KUKURYDZY RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, jogurt naturalny 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus]	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 4.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. szynka bukowicka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Połędwica 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. bigos z białej kapusty RW 110.00g składniki: Cebula 36%, Kapusta KISZONA P 29%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 7%, Łopatka wieprzowa WOY P 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, kiełbasa zwyczajna WOY P 5% [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).], Majeranek suszony 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%

Dzień: 4 - Niedziela, 2025-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - 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.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g - 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).] - Pomidor P 60.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Zupa flaczki RW 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, flaki wołowe p 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta 9%, jaja kl.3 p 6%, mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% - ziemniaki P 160.00g [składniki: ziemniaki] - Mizeria z jogurtem RW 150.00g składniki: Ogórek 83%, jogurt naturalny 15% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2%	chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 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 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] 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 zwykły krojony Osuchowski P 40.00g - sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 130.00g 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] - 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.]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 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. Półdewica 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.] 8. Rzodkiewka P 80.00g	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. BARSZCZ BIAŁY RW promień 280.00g składniki: chrzan tarty metro chef p 26% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwwutleniacz (PIROSARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], śmietana 18% włoszczowa p 21% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], musztarda stołowa metro chef 5kg p 13%, żurek 5l 25 11%, Majeranek suszony otarty Matex 11%, Czosnek 8%, kielbasa zwyczajna WOY P 5% [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).], Kości wędzone 3%, Cebula 1%, liść laurowy aro p 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 3. makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 200.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątnica (mleko) 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. sałatka z pomidora i cebuli czerwonej RW 150.00g 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]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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. 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.] 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. Sałatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe (jaja) 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, majonez kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, krem z gorczycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 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. 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.] 6. Masło extra 82% MU! P 8.00g 7. Płatki jaglane Szczytno P 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. golonka królewska P 40.00g 9. Ogórek 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. POMIDOROWA Z MAKARONEM RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczk 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. 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% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata zielona 4.00g 4. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 5. Skrzydełka z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Pomidor P 50.00g 7. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g

Dzień: 7 - Środa, 2025-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja
chleb ciemny Osuchowski P 40.00g - 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.] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% MU! P 8.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g - Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 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).] - Salata zielona P 80.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - 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% - KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW RW 130.00g składniki: mieszanka warzywna "7" hortino p 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe (jaja) 15%, Kasza manna (pszenica) 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% - 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%	- Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 40.00g Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 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.] - WARZYWA W PŁASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, boczek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0% Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-09-18

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 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.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Płatki ryżowe Metro chef 30.00g [składniki: płatki ryżowe] 8. Kielbasa wiejska 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 70.00g	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 RW 300.00g 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] 3. Gołąbki z młodej kapusty RW 130.00g składniki: kapusta młoda p 33%, Wieprzowina łopatka 27%, koncentrat pomid złoty bażant p 17%, Ryż biały Sonko P 15% [składniki: ryż biały], Koper ogrodowy 3%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 2% [składniki: mąka pszenna typ 450], bułka tarta 2%, jaja kl.3 p 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Sos pomidorowy RW 20.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 6. SURÓWKA Z PEKINKI, SZWEDZKIEJ, JABŁKA , KOPRU RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, ogórek konserwowy 14%, sałatka szwedzka urbanek p 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1%	1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. kaszanka WOY P 100.00g [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).] 8. pomidor z cebulą rw 150.00g składniki: Pomidor P 48%, Cebula P 48%, Oliwa z oliwek 5%, Sól O'SOLE P 0%, pieprz czarny mielony 50g prymat p 0%

Dzień: 9 - Piątek, 2025-09-19

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. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 8. Kasza manna MELVIT P 30.00g 9. serek wiejski Radomski 25 200.00g 10. Papryka czerwona P 80.00g	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 120.00g [składniki: ziemniaki] 3. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 4. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 110.00g składniki: Ryż biały 34%, ryba miruna p 34%, jaja kl.3 p 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, bułka tarta osuchowski p 3% 5. GROCHÓWKA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch półowki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], boczek z mleczkowa p 4% [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.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Ser żółty plastry 25 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 5. Brokuł gotowany z masłem RW 130.00g składniki: Brokuły 96%, masło extra wiejskie rolmlecz 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]

Dzień: 10 - Sobota, 2025-09-20

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 4.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek Prosona 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 50.00g 7. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 8. Rzodkiewka P 80.00g 9. szynka konserwowa WOY P 80.00g 10. Płatki owsiane górskie P 35.00g	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 ogórkowa niezaprawiana RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, ogórek kiszony gutimex p 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, 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. pieczone podudzie kurczaka RW 120.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne (mleko) 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] 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Bukiet warzyw Hortino P 150.00g [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły]	1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Polędwica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 4. 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. Leczo RW 150.00g składniki: Cukinia 27%, Marchew 18%, Pulpa pomidorowa KIER 4050g P 18%, Wieprzowina łopatką 18%, Papryka czerwona 9%, Cebula 9%, Oregano Aro P 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2025-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	732	681.7	521	1934.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3076.7	2869	2185.2	8130.9	100
Białko [g]	10%	42.11	29.7	27.4	12.9	70.1	167
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.2	18.1	22.2	66.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.8	5.6	12.3	30.8	1485
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	7	1.6	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	1.6	0.6	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.5	0	81.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	95.76	107.64	68.95	272.36	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.88	40.36	26.92	104.18	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.06	11.15	3.2	17.42	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.36
Sód [mg]	10%	1500	853.86	317.54	828.37	1999.78	133
Potas [mg]	10%	3500	202.05	1391.43	183.9	1777.38	51
Wapń [mg]	10%	900	13.23	103.29	22.36	138.89	14
Fosfor [mg]	10%	580	44.01	335.6	44.68	424.29	74
Magnez [mg]	10%	307.5	13.77	91.2	14.99	119.97	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.66	3.29	0.86	4.82	77
Witamina A [µg]	25%	376.67	75.59	48.91	36.69	161.2	43
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.61	0	0.61	6
witamina E [mg]	30%	6	1.46	1.34	1.16	3.97	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.54	0.06	0.65	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.41	0.08	0.58	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.1	4.88	0.59	6.58	86
Witamina C [mg]	55%	45	45.35	27.5	22.01	94.87	211
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.37	0.88	2.3	4.99	148

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2025-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	705.4	793.2	444.1	1942.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2966.2	3343.9	1858.2	8168.4	101
Białko [g]	10%	42.11	36.2	32.8	18.8	88	209
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.2	19.2	22.5	65	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	7.1	9.5	27.8	1336
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	5.8	3.1	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.2	1.9	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.2	0	5.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.73	125.34	42.5	258.58	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.01	53.19	3.66	91.88	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.85	6.3	2.32	14.49	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	1500	636.24	261.97	623.33	1521.56	101
Potas [mg]	10%	3500	120.15	1077.91	118.79	1316.86	37
Wapń [mg]	10%	900	14.49	82.15	329.85	426.5	48
Fosfor [mg]	10%	580	38.97	156	36.74	231.71	40
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	66.86	12.07	90.81	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.41	2.88	0.68	3.98	64
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	50.04	8.02	62.27	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.54	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.12	1.67	1.31	3.11	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.19	0.05	0.28	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.2	0.06	0.31	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	2.99	0.26	3.52	45
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	30.02	4.81	37.36	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.76	0.72	1.73	3.8	112

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2025-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	698	843.4	389.8	1931.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2931.4	3552.2	1633.9	8117.6	100
Białko [g]	10%	42.11	29.1	33	12.3	74.5	177
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.8	23	17.3	66.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.6	4.5	6.1	23.3	1122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.1	4	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	4.5	2	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.8	5.2	79	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.15	129.63	47.59	267.38	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.37	34.69	3.51	74.58	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.77	7.42	2.9	16.11	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	10%	1500	734.43	247.32	712.44	1694.2	112
Potas [mg]	10%	3500	179.1	1106.5	165.98	1451.58	42
Wapń [mg]	10%	900	12.06	84.79	24.84	121.69	13
Fosfor [mg]	10%	580	41.22	320.85	46.23	408.3	70
Magnez [mg]	10%	307.5	12.78	77.16	13.12	103.07	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.61	2.17	0.69	3.48	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	64.8	52.1	5.66	122.56	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.44	0.05	0.49	5
witamina E [mg]	30%	6	1.26	2.52	1.22	5.01	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.23	0.08	0.36	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.33	0.06	0.47	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.96	4.92	0.45	6.35	83
Witamina C [mg]	55%	45	38.87	29.53	3.39	71.81	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.04	0.68	1.97	4.23	125

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2025-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	729.2	686.1	501.8	1917.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3070	2885.7	2113	8068.8	100
Białko [g]	10%	42.11	31.9	50	13.9	95.9	228
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22	21.7	14.2	58.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.6	4.7	3.9	20.3	977
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	6.3	0.1	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	3.7	0.3	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.1	0	51.1	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	102.29	75.75	81.48	259.54	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.1	31.23	36.9	110.25	209
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.32	6.55	4.08	13.96	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.59
Sód [mg]	10%	1500	1111.17	231.74	733.21	2076.13	138
Potas [mg]	10%	3500	193.68	937.9	380.02	1511.6	44
Wapń [mg]	10%	900	9.9	86.22	45.59	141.71	16
Fosfor [mg]	10%	580	69.19	321.52	41.42	432.14	74
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	68.75	23.45	103.36	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	1.92	1.94	4.42	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	38.01	9.1	57.46	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.54	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.55	3.47	0.06	4.1	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.2	0.04	0.31	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.26	0.06	0.36	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	11.78	0.51	12.96	170
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	22.8	5.46	34.48	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.08	0.64	2.03	5.19	153

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2025-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	707.6	783.5	414.5	1905.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2978.2	3295.9	1736.8	8011	100
Białko [g]	10%	42.11	32.2	42.2	15.3	89.8	213
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.6	25.9	18.5	66.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11	8.8	5.9	25.8	1242
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.9	1	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.6	0.3	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	89.8	89.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	97.98	97.16	48.08	243.24	92
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.58	39.81	4.29	84.69	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.17	3.71	3.27	11.16	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	10%	1500	1026.26	629.28	814.09	2469.64	164
Potas [mg]	10%	3500	211.32	425.09	287.16	923.58	26
Wapń [mg]	10%	900	25.92	60.55	41.32	127.8	15
Fosfor [mg]	10%	580	38.16	64.71	96.02	198.89	35
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	32.82	21.31	66.01	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.86	1.92	1.07	3.86	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.36	48.39	473.16	533.92	142
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.42	0.42	4
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.65	0.62	2.32	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.12	0.05	0.22	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.12	0.18	0.33	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.32	1.09	0.67	2.1	27
Witamina C [mg]	55%	45	7.41	29.03	5.78	42.24	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.85	1.74	2.26	6.17	183

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	578.2	858.4	474.1	1910.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2441	3611	1980.5	8032.6	100
Białko [g]	10%	42.11	24.7	36.1	22.6	83.5	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	12.8	26.1	27	66	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7	6.7	8.5	22.3	1073
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.3	10.2	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.2	4	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.4	69.2	122.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.31	124.26	35.75	251.32	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.72	32.97	2.76	66.46	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.63	9.13	1.68	11.45	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.39
Sód [mg]	10%	1500	387.3	326.26	526.42	1239.99	83
Potas [mg]	10%	3500	78.75	764.11	331.46	1174.32	33
Wapń [mg]	10%	900	9.45	91.34	20.39	121.18	13
Fosfor [mg]	10%	580	14.48	211.28	167.17	392.95	67
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	41.76	26.12	72.92	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.12	2.57	1.72	4.43	70
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.19	33.41	38.58	76.19	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.5	0.55	1.06	11
witamina E [mg]	30%	6	0.07	2.11	2.37	4.56	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.35	0.15	0.52	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.28	0.12	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	3.58	5.64	9.33	122
Witamina C [mg]	55%	45	2.51	23.41	5.33	31.26	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.07	0.9	1.46	3.09	92

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	784.6	671.5	457.4	1913.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3297.8	2826.1	1922.1	8046	100
Białko [g]	10%	42.11	48.5	23.7	14.5	86.8	206
Tłuszcz [g]	10%	74.75	27	18.5	16.4	62	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	2.4	6.9	22.5	1082
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	7.6	1.8	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4	1.2	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.1	0	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	90.07	107.11	64.42	261.62	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36	38.56	5.68	80.25	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.58	9.57	3.21	19.38	129
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.37
Sód [mg]	10%	1500	786.81	288.54	788.47	1863.83	124
Potas [mg]	10%	3500	137.88	1057.39	396.21	1591.49	45
Wapń [mg]	10%	900	22.32	79.68	22.27	124.27	13
Fosfor [mg]	10%	580	39.6	194.05	76.77	310.43	53
Magnez [mg]	10%	307.5	13.32	57.76	27.72	98.81	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.79	2.27	1.16	4.22	67
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.8	84.67	9.45	101.92	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.34	0.03	0.37	3
witamina E [mg]	30%	6	0.28	3.41	0.26	3.95	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.2	0.09	0.36	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.25	0.06	0.4	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.3	2.8	1.21	4.31	57
Witamina C [mg]	55%	45	4.68	25.28	5.67	35.63	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	0.8	2.19	4.65	137

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	706.9	677.6	532.1	1916.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2975.9	2853.6	2228.3	8057.9	100
Białko [g]	10%	42.11	34.1	23.8	22.7	80.7	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.3	17.6	25.2	65.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.7	3.7	9	24.5	1181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.1	4.6	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.7	1.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.9	0	29.9	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.74	110.02	55.14	257.91	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.08	37.77	7.06	79.93	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1	8.43	3.33	12.77	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.62
Sód [mg]	10%	1500	918.93	268.44	65972.7	67160.08	4477
Potas [mg]	10%	3500	177.66	1195.75	300.02	1673.44	48
Wapń [mg]	10%	900	5.67	93.33	26.85	125.86	14
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	237.65	47	297.88	51
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	73.31	17.1	95.45	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	2.35	0.95	3.62	57
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	63.16	15.5	90.74	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0	0.27	3
witamina E [mg]	30%	6	0.59	2.02	1.3	3.92	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.37	0.08	0.49	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.26	0.06	0.35	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	4.16	0.88	5.64	73
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	35.7	9.3	52.25	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.55	0.74	183.25	167.9	4975

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	766.3	749.1	410.7	1926.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3228.8	3153.9	1723.5	8106.3	100
Białko [g]	10%	42.11	43.9	26.1	17.2	87.2	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.6	20.3	16.6	58.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	3.1	10.2	26.5	1278
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.2	0	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	4.9	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.22	119.82	49.4	269.45	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41	32.31	4.6	77.92	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.43	8.82	2.8	14.07	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	1500	964.65	962.41	579.75	2506.83	167
Potas [mg]	10%	3500	183.6	1019.19	432.29	1635.08	46
Wapń [mg]	10%	900	9.36	92.73	275.29	377.39	42
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	177.18	74.1	273.6	48
Magnez [mg]	10%	307.5	7.92	56.16	25.82	89.91	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.43	2.31	1.01	3.76	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	86.4	43.89	77.66	207.95	56
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	1.62	3.59	1.13	6.35	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.18	0.06	0.28	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.08	0.18	0.12	0.39	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.08	2.56	0.63	4.28	55
Witamina C [mg]	55%	45	51.84	32.88	46.59	131.32	292
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.67	2.67	1.61	6.26	185

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2025-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	729.2	816.4	376.6	1922.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3071.7	3410.6	1582.3	8064.8	100
Białko [g]	10%	42.11	40.7	18.9	12.7	72.4	172
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.9	44.8	13.3	77.1	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.3	8.9	6.3	23.5	1133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.7	2.8	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	6.8	0.7	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	17.5	24.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	103.01	87.23	53.11	243.35	92
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.58	33.81	5.15	74.55	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.93	5.94	3.53	17.41	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.04
Sód [mg]	10%	1500	347027.43	705.32	633.13	348365.9	23224
Potas [mg]	10%	3500	221.67	821.32	324.55	1367.54	38
Wapń [mg]	10%	900	27.18	57.21	26.39	110.78	12
Fosfor [mg]	10%	580	44.28	144.9	94.29	283.47	49
Magnez [mg]	10%	307.5	13.59	47.18	27.42	88.2	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.93	1.6	1.02	3.57	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.36	205.66	18.65	236.67	63
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.63	0.17	1.8	18
witamina E [mg]	30%	6	0.05	4.99	0.53	5.59	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.16	0.2	0.42	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.13	0.12	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.36	2.4	1.34	4.12	54
Witamina C [mg]	55%	45	7.41	26.54	11.19	45.15	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	963.96	1.95	1.75	870.91	25805

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1922.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8080.4	100
Białko [g]	10%	42.11	82.9	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	65.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.7	1191
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	258.47	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	84.47	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	14.82	99
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1500	43089.79	2872
Potas [mg]	10%	3500	1442.29	41
Wapń [mg]	10%	900	181.61	20
Fosfor [mg]	10%	580	325.37	56
Magnez [mg]	10%	307.5	92.85	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.01	64
Witamina A [µg]	25%	376.67	165.09	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.61	6
witamina E [mg]	30%	6	4.29	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.39	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	5.92	77
Witamina C [mg]	55%	45	57.64	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	107.72	3192