

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada października 2025 r. dieta łatwostrawna

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

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 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 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. Płatki jaglane Szczytno P 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Kiełbasa wiejska WOY P 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. sałata karbowana 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: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Sałata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: Sałata 77%, musztarda francuska fanex p 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 3. 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] 4. makaron z warzywami łatwostrawny RW 230.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 25% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti lubella 400g p 20%, mieszanka warzywna "7" hortino p 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], seler korzeń p 10%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 10%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 6%, Cebula P 5%, Koncentrat pomidorowy Metro Chef 3% [składniki: koncentrat pomidorowy], bazylija prymat p 0%	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 4. 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.] 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. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 150.00g 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% 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 9. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 10. 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: 2 - Czwartek, 2025-10-02

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 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. 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% 6. Parówki kajtusie WOY 25 60.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 7. sałata karbowana P 100.00g 8. 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. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Kasza manna na rosół RW 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenna) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. karczek gotowany w warzywach rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol (mąka pszenna) 3%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0% 5. Bukiet warzyw z pieca RW 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Margaryna Słynne MR P 5.00g [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 40.00g 3. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 4. 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.] 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. WARZYWA W PASTRY 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% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2025-10-03

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 3. 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 6. serek wiejski Radomski 25 150.00g 7. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 8. Sałata zielona 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. Kluski leniwe RW 170.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojskie p 1% 3. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Bułka tarta Kross P 10.00g 5. Masło extra 82% MU! P 20.00g 6. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana RW 300.00g 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%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 5. Ryba po grecku RW 150.00g składniki: miruna 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2025-10-04

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 250.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g Kasza manna MELVIT P 30.00g golonka królewska P 100.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g - Pomidor P 90.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmierzniennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - ZUPA KALAFIOROWA RW 300.00g składniki: Ziemiaki 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% - ziemniaki P 160.00g [składniki: ziemniaki] - surówka z selera i ananasa rw 150.00g składniki: seler korzeń p 62%, Ananas plastry w syropie 31%, Cytryna P 5%, olej słonecznikowy 5l aro p 1%, Cukier biały 1 kg P 0% - gotowane podudzie kurczaka RW 150.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] - Sos koperkowy RW 50.00g składniki: jogurt naturalny figand 1l p 45%, Koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 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 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 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, przeciwwutleniacz 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, przeciwwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] - Ryż z jabłkiem RW 170.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18% jogurt naturalny figand 1L P 30.00g - Pomidor P 70.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 5 - Niedziela, 2025-10-05

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. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kielbasa biała WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Pomidor P 100.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g 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 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. ROSÓŁ DOMOWY RW 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CaŁE 0% 4. Cukinia w plasty z masłem RW 150.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Schab gotowany w warzywach RW 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata owocowa Dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 4. 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.] 5. 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.] 6. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 120.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, bułka tarta 2% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-10-06

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka 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 orkiszowe Szczytno P 30.00g 7. Połędwica drobiowa WOY P 100.00g [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. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. Sałata zielona P 70.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 250.00g 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% 3. 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% 4. Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], seler korzeń p 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, śmietanka 36% Mu (mleko) 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, pieprz czarny mielony mc p 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa m. chef 190g p 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata zielona 5.00g 4. 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.] 5. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 6. sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 150.00g składniki: Burak 82%, twaróg półtłusty michów p 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej słonecznikowy 5l aro p 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika] 7. Dżem 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.] 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-10-07

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 - Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g kiełbasa parówki WOY P 70.00g [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.] - Pomidor P 70.00g	- 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% - ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] - KRUPNIK RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% - Pulpety wieprzowe gotowane RW 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% - marchew pieczona z rozmarynem RW 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g szynka bukowicka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 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.] - Salata zielona P 70.00g - 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.]

Dzień: 8 - Środa, 2025-10-08

I śniadanie	obiad	kolacja
- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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 Płatki owsiane górskie P 30.00g - kiełbasa wiejska grillowa WOY P 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Salata lodowa P 100.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	- 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% - Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% - 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 Stoisław (mąka pszenna) 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Sos pomidorowy RW 30.00g składniki: koncentrat pomid złoty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] - Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%	- Herbata minotka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] - Masło extra 82% MU! P 8.00g Kajzerka Osuchowski P 30.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 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.] szynka konserwowa WOY P 15.00g - 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.] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g - Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 150.00g 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: 9 - Czwartek, 2025-10-09

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. płatki ryżowe cenos P 30.00g 7. Parówki kajtusie WOY 25 70.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 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. 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] 4. Ryż brązowy Metro Chef P 130.00g 5. gotowane podudzie kurczaka RW 100.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne (mleko) 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, kurkuma prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, pieprz ziołowy mielony prymat p 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]	1. 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. 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. Cukinia w plastry z masłem RW 140.00g składniki: Cukinia 79%, bułka tarta 16%, Masło extra 82% MU! P 5%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 10 - Piątek, 2025-10-10

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 4.00g 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. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 7. serek wiejski Radomski 25 200.00g 8. Pomidor P 80.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g	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. KRUPNIK RYŻOWY RW 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Ryba z pieca z warzywami RW 190.00g 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, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 6. Sos pomidorowy RW 40.00g składniki: koncentrat pomid żółty bażant p 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Polędwica 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 20.00g 6. Pomidor P 50.00g 7. Sałata zielona z jajkiem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3% 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2025-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	826.1	547	548	1921.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3470.5	2308.8	2304.9	8084.4	100
Białko [g]	10%	42.11	37.6	22.5	18.3	78.6	187
Tłuszcz [g]	10%	74.75	31.2	6.6	16.7	54.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15	1.1	7.7	23.9	1151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.6	2.6	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.7	1.9	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.4	0	7.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.81	106.99	84.33	291.14	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.1	42.8	28.87	112.78	214
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.74	15.38	6.61	24.74	165
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.81
Sód [mg]	10%	1500	1077.65	377.9	611.58	2067.14	138
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1268.71	363.1	1673.21	47
Wapń [mg]	10%	900	5.04	99.19	64.72	168.96	19
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	207.04	102.28	333.81	58
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	73.78	34.91	115.54	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	2.67	1.27	4.23	67
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	62.15	23.29	85.44	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.03	0.08	1
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.35	1.42	2.81	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.24	0.12	0.39	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.26	0.1	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	3.64	1.12	4.92	65
Witamina C [mg]	55%	45	0	35.1	13.97	49.07	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.99	1.04	1.69	5.16	153

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2025-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	776.8	827.6	345.6	1950	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3259.3	3477.5	1452.3	8189.3	101
Białko [g]	10%	42.11	30.3	33.6	9.5	73.5	175
Tłuszcz [g]	10%	74.75	32	28.1	12	72.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.3	10.7	3.8	28.9	1393
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	9.3	1.5	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.8	0.9	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.8	0	74.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	93.95	114.71	51.22	259.89	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.11	34.26	5.42	80.81	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.23	9.4	3.06	16.71	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	1500	829.48	221	500.71	1551.21	103
Potas [mg]	10%	3500	51.75	1024.51	375.24	1451.51	41
Wapń [mg]	10%	900	6.3	112.6	19.21	138.12	16
Fosfor [mg]	10%	580	30.6	360.4	62.1	453.1	78
Magnez [mg]	10%	307.5	8.55	70.55	24.3	103.4	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	3.45	0.93	4.75	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	58.44	9.45	67.89	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.66	0.33	1	10
witamina E [mg]	30%	6	0.05	1.51	0.09	1.66	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.47	0.08	0.59	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.35	0.05	0.42	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.19	5.11	1.02	6.33	82
Witamina C [mg]	55%	45	0	23.38	5.67	29.06	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.3	0.61	1.39	3.87	114

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2025-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	710.9	751.7	460.5	1923.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2993	3162	1945.4	8100.5	100
Białko [g]	10%	42.11	47.5	35.5	15.6	98.7	235
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.9	21.5	8.3	49.9	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	14.1	4.4	29.2	1406
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0	0.4	0.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.4	0.4	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.92	109.92	81.94	280.79	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.32	42.75	30.61	112.7	214
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.25	12.29	2.67	22.22	148
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.74
Sód [mg]	10%	1500	800.13	204.88	342.93	1347.96	90
Potas [mg]	10%	3500	125.82	1299.48	241.38	1666.68	48
Wapń [mg]	10%	900	20.16	159.01	21.57	200.74	22
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	194.02	46.68	278.42	48
Magnez [mg]	10%	307.5	12.51	84.3	14.2	111.02	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.72	3.3	0.73	4.76	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	70.48	11.36	88.67	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.25	1.1	0.72	2.08	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.27	0.06	0.4	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.26	0.05	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	3.01	0.84	4.14	54
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	42.29	6.81	53.2	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.22	0.56	0.95	3.36	99

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2025-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	754.9	605.5	554.8	1915.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3176.7	2542.1	2338	8056.9	100
Białko [g]	10%	42.11	38.2	16.3	21.2	75.8	180
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.5	21.2	15.5	60.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.4	5.4	7.3	24.2	1166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.5	1.8	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1.5	0.3	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	18.8	18.4	37.2	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	99.6	92.2	83.13	274.94	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.77	38.03	21.53	100.34	191
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.45	9.98	1.46	15.89	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	1500	496.92	184.22	4369.15	5050.3	336
Potas [mg]	10%	3500	269.82	1076	270.61	1616.44	47
Wapń [mg]	10%	900	12.33	95.67	59.8	167.81	19
Fosfor [mg]	10%	580	41.49	196.44	86.09	324.03	56
Magnez [mg]	10%	307.5	13.32	63.2	14.02	90.54	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.69	2.13	0.59	3.42	54
Witamina A [µg]	25%	376.67	15.52	75.89	52.84	144.26	38
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.32	0.58	0.91	9
witamina E [mg]	30%	6	0.81	1.6	0.74	3.15	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.21	0.06	0.35	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.21	0.09	0.35	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.91	3	0.83	4.75	62
Witamina C [mg]	55%	45	9.31	29.26	8.04	46.62	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.38	0.51	12.13	12.62	375

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2025-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	686.6	903.1	354.6	1944.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2887.2	3807.5	1485.6	8180.5	101
Białko [g]	10%	42.11	31.6	45.3	9.9	86.8	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.3	21.2	16.3	61	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.5	8.6	5	25.2	1214
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	4.7	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.8	2.5	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.94	136.92	43.18	269.05	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.42	30.39	1.29	65.1	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.07	8.6	2.48	14.17	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.32
Sód [mg]	10%	1500	1017.21	195.74	416.88	1629.84	109
Potas [mg]	10%	3500	253.8	702.14	213.45	1169.39	33
Wapń [mg]	10%	900	8.1	63.86	13.32	85.29	9
Fosfor [mg]	10%	580	52.27	187.54	31.3	271.11	46
Magnez [mg]	10%	307.5	7.2	57.45	11.74	76.39	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.45	2.37	0.63	3.46	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	17.25	40.65	1.62	59.52	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	0.85	0.86	1.78	3.5	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.17	0.09	0.32	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.16	0.09	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.85	2.57	0.57	3.99	53
Witamina C [mg]	55%	45	10.35	20.62	33.61	64.59	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.82	0.54	1.15	4.07	120

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	617.7	792.7	514.9	1925.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2597.7	3336.1	2166.2	8100.1	100
Białko [g]	10%	42.11	31.1	41.8	13.6	86.6	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.1	22.2	16.7	59.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.2	6.1	6.5	20.9	1006
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.9	1.2	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.9	0.2	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	6.8	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	80.51	111.56	78.8	270.87	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	27.63	42.46	36.53	106.63	204
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.23	10.42	2.88	18.55	124
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.72
Sód [mg]	10%	1500	1149.69	379.12	518.77	2047.59	137
Potas [mg]	10%	3500	84.42	947.18	430.05	1461.65	41
Wapń [mg]	10%	900	15.11	150.33	46.4	211.86	24
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	179.12	44.14	236.5	41
Magnez [mg]	10%	307.5	5.67	81.4	21.46	108.54	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	3.87	2.02	6.34	100
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.82	106.73	9.26	122.82	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.07	0.07	1
witamina E [mg]	30%	6	0.21	3.59	0.05	3.85	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.26	0.09	0.38	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.34	0.08	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.13	2.71	1	3.84	50
Witamina C [mg]	55%	45	4.09	64.03	5.56	73.69	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.19	1.05	1.44	5.11	151

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	745.2	825.3	349.8	1920.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3129.7	3467.2	1475.3	8072.4	100
Białko [g]	10%	42.11	29.1	32.3	8.1	69.7	165
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.6	27.9	8.6	65.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.9	7.8	4.6	26.4	1273
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	12.4	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.4	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.4	0	61.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	94.39	116.36	60.44	271.2	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.42	34.36	24.68	94.47	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.44	10.69	1.24	15.38	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.31
Sód [mg]	10%	1500	842.97	291.57	387.33	1521.88	101
Potas [mg]	10%	3500	219.05	1419.8	87.04	1725.91	49
Wapń [mg]	10%	900	10.71	103.32	15.96	130	14
Fosfor [mg]	10%	580	37.71	307.93	13.68	359.33	62
Magnez [mg]	10%	307.5	11.88	84.8	5.85	102.53	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	3.12	0.45	4.18	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	46.37	7.69	66.14	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	6	0.63	1.93	0.21	2.79	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.62	0.02	0.71	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.39	0.05	0.49	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.74	5.38	0.13	6.26	82
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	24.74	4.61	36.6	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.34	0.8	1.07	3.8	113

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	749.1	661.6	519.3	1930	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3144.9	2779.5	2187.2	8111.8	100
Białko [g]	10%	42.11	38.8	22.8	10.6	72.3	171
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.9	21.1	13.4	63.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.3	1.8	4.8	20	965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.7	2.6	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	5.8	1.9	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.3	0	51.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.01	100.78	92.06	278.86	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.29	39.11	32.8	108.22	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.34	11.71	6.1	23.16	155
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.82
Sód [mg]	10%	1500	923.97	154.82	65458.95	66537.75	4436
Potas [mg]	10%	3500	120.6	1483.36	363.1	1967.06	55
Wapń [mg]	10%	900	21.6	146.31	64.72	232.63	25
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	220.03	102.28	341.21	59
Magnez [mg]	10%	307.5	8.1	81.95	34.91	124.97	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.63	4.43	1.27	6.33	100
Witamina A [µg]	25%	376.67	9.75	646.13	23.29	679.17	181
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.24	0.03	0.27	2
witamina E [mg]	30%	6	0.3	5.06	1.42	6.78	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.27	0.12	0.43	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.35	0.1	0.53	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	3.12	1.12	4.44	58
Witamina C [mg]	55%	45	5.85	76.72	13.97	96.54	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	0.43	181.83	166.34	4928

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	679.4	813	437.7	1930.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2847.2	3434	1837.2	8118.5	100
Białko [g]	10%	42.11	30.2	23.8	16.1	70.2	167
Tłuszcz [g]	10%	74.75	31.7	14.7	17.5	64	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.5	4.2	10.1	28.9	1392
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	0	1.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.1	0.1	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.4	0	7.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	69.03	149.39	54.81	273.23	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	16.01	31.75	4.36	52.14	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.62	6.23	2.19	10.05	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.74
Sód [mg]	10%	1500	810.93	101.36	495.29	1407.59	94
Potas [mg]	10%	3500	177.66	959.55	287.35	1424.57	40
Wapń [mg]	10%	900	5.67	53.06	20.18	78.92	9
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	153.88	64.31	231.43	40
Magnez [mg]	10%	307.5	5.04	53.98	30.08	89.1	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	1.59	0.83	2.74	43
Witamina A [µg]	25%	376.67	12.07	60.55	7.42	80.05	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.21	0	0.21	2
witamina E [mg]	30%	6	0.59	1.11	0.12	1.83	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.17	0.09	0.29	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.14	0.03	0.2	31
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.59	2.92	0.58	4.1	54
Witamina C [mg]	55%	45	7.24	24.53	4.45	36.22	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.25	0.28	1.37	3.51	105

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-10-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	728.4	822.5	371.9	1922.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3064.8	3462.5	1562.3	8089.7	100
Białko [g]	10%	42.11	33.7	40.4	11.4	85.5	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.1	22.3	14.1	59.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	2.7	5.6	20.7	998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.2	2.2	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.6	2.9	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	12.8	101.5	114.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.46	120.14	50.64	269.25	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.35	43.46	3.06	87.87	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.24	10.59	1.8	16.65	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	1500	976.44	364.62	428.54	1769.61	118
Potas [mg]	10%	3500	244.44	866.98	270.36	1381.78	40
Wapń [mg]	10%	900	11.52	116.52	36.6	164.64	18
Fosfor [mg]	10%	580	39.6	174.83	97.74	312.17	54
Magnez [mg]	10%	307.5	12.6	54.92	15.81	83.33	27
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	2.49	1.51	4.66	73
Witamina A [µg]	25%	376.67	13.8	55.84	18.78	88.42	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0.51	0.6	6
witamina E [mg]	30%	6	0.72	4.22	2.17	7.12	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.07	0.17	0.08	0.33	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.25	0.21	0.51	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.83	2.37	0.69	3.9	51
Witamina C [mg]	55%	45	8.27	29.71	11.26	49.26	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.71	1.01	1.19	4.42	131

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1928.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8110.4	100
Białko [g]	10%	42.11	79.8	190
Tłuszcz [g]	10%	74.75	60.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.8	1196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.7	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	273.92	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	92.11	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	17.75	119
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1500	8493.09	566
Potas [mg]	10%	3500	1553.82	44
Wapń [mg]	10%	900	157.9	18
Fosfor [mg]	10%	580	314.11	54
Magnez [mg]	10%	307.5	100.54	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.49	71
Witamina A [µg]	25%	376.67	148.24	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	4
witamina E [mg]	30%	6	3.56	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.42	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.4	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	4.67	61
Witamina C [mg]	55%	45	53.49	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	21.23	629