

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada grudnia 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-12-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-12-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 7. 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.] 8. płatki ryżowe cenos P 30.00g 9. 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; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 10. Papryka czerwona P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. gulasz wieprzowy RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 3. Kasza jęczmienna Szczytno (drobna) P 130.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] 4. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kiełbasą RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, żurek zakwas 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kiełbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ogórki korniszony KRAKUS P 150.00g [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 5. Poładwica 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 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] 7. SAŁATKA GYROS RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 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 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Poledwica drobiowa WOY P 60.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Pomidor P 60.00g 8. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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% 4. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 2. 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%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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 gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 7. Biała kiełbasa zapiekana RW 100.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3% 8. sałata karbowana P 60.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-12-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 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. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Pasztet Indykpol P 90.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Ogórek P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa marchewkowa MUS RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Jaja gotowane RW 120.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 4. Sos chrzanowy 2016 30.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 38%, chrzan tarty motyl 25%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. Sałata lodowa w sosie vinaigrette RW 150.00g składniki: Sałata 77%, musztarda francuska fanex p 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 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. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. kapusta z grochem RW 110.00g składniki: Kapusta biała 61%, Groch nasiona suche 15%, Ziemniaki średnio 12%, Cebula 6%, boczek wędzony morliny 6% 8. 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.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-12-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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 Stoisław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. kiełbasa parówki WOY P 40.00g [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.] 8. Pomidor P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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 kaczką p 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% 4. marchewka gotowana RW 130.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 5. Filet z kurczaka w panierce RW 100.00g składniki: FILET Z PIESI kurczaka P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 13%, bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] 7. Sałatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 100.00g 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 gorzcycy z miodem 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-12-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. Jaja gotowane RW 60.00g składniki: jaja kl.3 p 100% 9. Sałata zielona P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 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. Ryba w panierce z bułki tartej RW 170.00g składniki: miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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.] 7. 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.] 8. Ryż z jabłkami 2016 150.00g składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 14%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2%, bułka tarta 1% 9. Pomidor P 50.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-12-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem wiśniowy 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. Masło extra 82% MU! P 8.00g 7. Parówki kajtusie WOY 25 50.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 8. Papryka czerwona P 50.00g 9. Makaron zacierka Goliard P 30.00g 10. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa krem z białych warzyw 2016 250.00g składniki: Kalafior 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Ciecierzycza w puszcze 12%, Ziemniaki średnio 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 7%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 5%, Masło ekstra (mleko) 2%, Czosnek 0%, Imbir mielony 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 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 apetyt P 130.00g 5. Surówka z selera z rodzynekami RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 21%, Rodzyнки suszone 8%, soja kiełki 8%, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Herbata zielona 5.00g 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 wieprzowa gotowana 15.00g 6. sałata karbowana P 50.00g 7. Ziemniaki pieczone 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Szynka wiejska 24%, Cebula 12%, Marchew 12%, Pietruszka liście 2%

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. Pomidor P 40.00g 8. Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g 9. kiełbasa wiejska grillowa WOY P 60.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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% 3. Karczek pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, kminek mielony prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. Ćwikła 2016 150.00g składniki: Burak 92%, Chrzan 6%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. 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 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]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-12-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [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 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Kiełbasa Parówkowa WOY P 50.00g [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 (ostonka jadalna).] 9. Ogórek P 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 200.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa pieczarkowa z makaronem RW 2 280.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony RW 100.00g 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% 5. SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA RW 150.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 2. Herbata minutka 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. 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. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. WARZYWA W PASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 150.00g 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%

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. szynka konserwowa WOY P 40.00g 9. Papryka czerwona P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. ZUPA z fasolą Jaś RW 250.00g składniki: ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, fasola piękny jaś kartowy drobna aro p 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, kajzerki 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 4. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, białko bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Polędwica 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. Ryba po grecku RW 100.00g składniki: miruna 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 10 - Środa, 2025-12-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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. chleb ciemny Osuchowski P 50.00g 7. Kasza manna MELVIT P 30.00g 8. Parówki polanki JBB P 100.00g [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] 9. Sałata zielona P 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Barszcz ukraiński bez fasol RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, jogurt naturalny 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 3. Kluski leniwe RW 150.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojskie p 1% 4. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Polewica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. 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] 6. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 7. Kaszanka zapiekana z cebulą RW 100.00g składniki: kaszanka Krawczyk P 75% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna – jelito wieprzowe], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 1% 8. Pomidor P 50.00g 9. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	676.2	898.6	337	1912	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2842.8	3783.3	1417.5	8043.8	100
Białko [g]	10%	42.11	27.1	28.2	16.4	71.8	170
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.9	23	10.7	57.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	7.3	5	24.5	1181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	8.4	0.7	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.4	1.3	0.7	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.4	18.3	73.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.34	151.84	44.9	286.09	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	31.16	42.51	3.22	76.9	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.79	14.53	2.62	19.95	133
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.04
Sód [mg]	10%	1500	731.55	1062.63	672.63	2466.82	165
Potas [mg]	10%	3500	179.1	935.62	262.26	1376.98	39
Wapń [mg]	10%	900	12.06	53.78	13.09	78.93	8
Fosfor [mg]	10%	580	41.22	230.56	121.65	393.43	68
Magnez [mg]	10%	307.5	12.78	55.25	24.13	92.17	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.61	2.11	0.62	3.35	53
Witamina A [µg]	25%	376.67	64.8	34.32	17.46	116.58	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	1.26	0.83	0.67	2.77	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.54	0.07	0.66	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.3	0.09	0.47	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.96	4.27	4.36	9.61	126
Witamina C [mg]	55%	45	38.87	20.59	10.47	69.94	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.03	2.95	1.86	6.16	183

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	659.5	815.5	454.3	1929.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2777.3	3428.6	1904.6	8110.5	100
Białko [g]	10%	42.11	31	32.3	13.5	76.9	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.1	26.2	20	65.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.5	7.1	2	18.8	905
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.3	0.1	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	2.9	0.4	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.7	0	77.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.6	117.14	56.19	265.94	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.63	41.65	6.14	88.43	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.65	9.2	2.47	15.32	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.88
Sód [mg]	10%	1500	974.56	199.87	687.71	1862.16	124
Potas [mg]	10%	3500	193.68	1454.32	279.49	1927.49	56
Wapń [mg]	10%	900	9.9	109.43	18.69	138.03	15
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	297.19	46.59	379.61	65
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	90.77	19.44	121.38	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	4.38	0.77	5.71	90
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	70.4	7.53	88.28	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0.33	0.99	10
witamina E [mg]	30%	6	0.55	1.85	0.43	2.83	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.58	0.07	0.72	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.4	0.06	0.5	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	5.4	1	7.06	92
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	33.95	4.51	44.68	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.7	0.55	1.91	4.65	138

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	837.4	558.6	519.2	1915.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3523.3	2346.9	2188	8058.4	100
Białko [g]	10%	42.11	52.3	22.8	17.5	92.7	220
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.1	18	13	57.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	6.2	6.1	24.6	1185
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.2	0	1.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.5	0.1	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	13.1	0	13.1	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	101.34	80.95	85.49	267.8	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.1	42.68	31.1	111.89	213
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.14	9.68	5.06	20.89	140
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.11
Sód [mg]	10%	1500	1055.33	482.62	65596.74	67134.7	4475
Potas [mg]	10%	3500	119.25	1166.63	337.77	1623.65	46
Wapń [mg]	10%	900	14.4	113.5	50.72	178.63	21
Fosfor [mg]	10%	580	43.02	169.43	85.55	298.01	51
Magnez [mg]	10%	307.5	12.87	66.67	29.64	109.18	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	2.51	0.97	3.96	62
Witamina A [μg]	25%	376.67	3.59	83.43	25.94	112.98	30
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.03	0	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.11	1.27	0.82	2.22	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.23	0.15	0.44	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.24	0.08	0.37	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.28	2.81	0.81	3.92	52
Witamina C [mg]	55%	45	2.15	30.3	15.56	48.03	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.93	1.34	182.21	167.83	4973

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	662.3	898.3	365.6	1926.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2780.8	3772.9	1534.2	8088	100
Białko [g]	10%	42.11	27.9	29.9	13.3	71.2	169
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.2	33.5	14.8	74.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.5	9.6	3.6	26.9	1294
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	10.1	0.7	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.9	0.2	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	63.7	59.8	123.6	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.95	122.14	45.78	247.88	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.75	31.78	4.52	66.06	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.8	6.15	2.25	11.21	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	1500	714.14	198.35	763.31	1675.81	112
Potas [mg]	10%	3500	193.68	349.21	195.48	738.38	22
Wapń [mg]	10%	900	9.9	44.45	28.84	83.2	9
Fosfor [mg]	10%	580	35.82	141.36	64.72	241.9	41
Magnez [mg]	10%	307.5	11.16	27.07	14.49	52.73	18
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.55	1.71	0.73	3	48
Witamina A [µg]	25%	376.67	10.35	54.78	316.78	381.92	102
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.37	0.82	1.19	12
witamina E [mg]	30%	6	0.55	3.55	0.41	4.52	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.08	0.04	0.18	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.16	0.12	0.32	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.66	1.73	0.45	2.85	38
Witamina C [mg]	55%	45	6.2	13.89	4.66	24.77	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.98	0.55	2.12	4.18	125

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	643.8	679.1	594	1917	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2713.5	2851.7	2507.4	8072.7	100
Białko [g]	10%	42.11	30.2	35.1	13.8	79.2	188
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.5	24.6	12.4	54.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.2	2.6	5	17	819
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.2	1.7	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	6	1	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	28.8	1.5	30.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.27	83.17	108.06	283.5	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	33.41	30.92	40.83	105.17	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.97	7.76	2.91	12.64	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	1500	547.05	946.91	604.14	2098.12	139
Potas [mg]	10%	3500	72.36	1000.84	276.58	1349.78	39
Wapń [mg]	10%	900	12.96	84.37	32.57	129.91	14
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	157.4	68.96	237.71	41
Magnez [mg]	10%	307.5	4.85	51.64	11.68	68.19	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.37	2.03	0.67	3.09	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	5.85	55.46	11.06	72.38	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.15	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	6	0.18	4.48	1.32	5.98	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.17	0.06	0.26	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.2	0.07	0.32	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	2.47	0.76	3.35	43
Witamina C [mg]	55%	45	3.51	29.48	8.41	41.41	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.51	2.63	1.67	5.24	156

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	599	980.3	349.4	1928.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2515.7	4119	1469.7	8104.4	100
Białko [g]	10%	42.11	26.4	34.4	17	77.9	186
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.8	30.1	11.5	65.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	9.5	3.6	25.4	1224
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.2	4.6	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	5.7	0.7	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	100.1	25.6	125.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	70.33	152.65	45.37	268.35	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.68	27.19	2.34	64.22	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.15	19.74	1.99	22.89	153
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.88
Sód [mg]	10%	1500	636.96	245.82	869.18	1751.97	116
Potas [mg]	10%	3500	114.75	1580.48	544.54	2239.77	64
Wapń [mg]	10%	900	5.85	261.65	21.48	288.99	32
Fosfor [mg]	10%	580	13.95	700.76	136.66	851.38	147
Magnez [mg]	10%	307.5	4.95	217.64	30.51	253.11	83
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.27	4.85	1.09	6.22	98
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	134.34	252.76	441.11	117
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0.27	0.75	8
witamina E [mg]	30%	6	1.01	3.77	0.28	5.08	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.8	0.34	1.16	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.57	0.15	0.77	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.68	9.69	3.22	13.59	177
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	47.93	8.3	88.64	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.76	0.68	2.41	4.37	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	684	943.3	287.8	1915.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2877.4	3968	1210.9	8056.5	100
Białko [g]	10%	42.11	29.9	45.5	11	86.5	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.7	29.3	9.3	61.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	9.4	4.8	26.3	1266
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	11.2	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.2	0	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.22	128.84	40.58	260.65	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.61	36.13	5.2	81.95	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.83	9.08	1.44	13.36	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	1500	948.95	175	547.68	1671.64	112
Potas [mg]	10%	3500	132.57	1086.5	222.68	1441.75	41
Wapń [mg]	10%	900	7.02	112.02	7.86	126.91	14
Fosfor [mg]	10%	580	59.29	282.79	16.84	358.93	62
Magnez [mg]	10%	307.5	8.01	62.73	6.42	77.17	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	4.67	0.4	5.47	86
Witamina A [μg]	25%	376.67	6.9	33.04	15.82	55.76	15
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.78	0	0.78	8
witamina E [mg]	30%	6	0.37	0.93	0.74	2.05	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.51	0.04	0.6	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.37	0.03	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.45	5.27	0.73	6.46	85
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	25.65	9.49	39.28	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.63	0.48	1.52	4.17	124

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	709.5	788.2	426.4	1924.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2981.4	3306.7	1789.2	8077.4	100
Białko [g]	10%	42.11	28.7	33.8	14.2	76.9	182
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.6	30.9	17.1	73.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	4.6	6.9	23.8	1149
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.1	1.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	6.7	1.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	9	0	9	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	92.72	97.92	55.47	246.12	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	39.44	34.6	4.52	78.56	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.73	8.85	3.41	16	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.7
Sód [mg]	10%	1500	726.87	184.64	65598.62	66510.14	4433
Potas [mg]	10%	3500	112.5	826.02	455.42	1393.95	40
Wapń [mg]	10%	900	13.5	78.93	21.7	114.13	13
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	242.19	70.94	333.84	58
Magnez [mg]	10%	307.5	7.2	43.88	28.43	79.52	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.18	2.23	1.08	3.5	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	6	37.53	10.73	54.26	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.6	0	1.6	16
witamina E [mg]	30%	6	0.11	5.18	0.1	5.4	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.13	0.09	0.25	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.58	0.06	0.67	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.16	5.05	1.24	6.46	84
Witamina C [mg]	55%	45	3.59	19.87	6.43	29.91	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.01	0.51	182.21	166.27	4927

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	530.8	992.4	376.2	1899.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2235.5	4182.5	1581.2	7999.3	100
Białko [g]	10%	42.11	30	39.6	18.6	88.3	209
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.6	25.5	13.6	54.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.5	6.9	6.9	22.3	1074
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.7	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.7	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.1	0	51.1	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	68.35	154.4	45.17	267.94	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	13.5	35.76	2.81	52.09	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.97	6.9	1.17	10.05	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53
Sód [mg]	10%	1500	173637.18	326.05	678.66	174641.89	11643
Potas [mg]	10%	3500	137.7	1022.35	140.04	1300.09	37
Wapń [mg]	10%	900	7.02	85.6	11.5	104.12	12
Fosfor [mg]	10%	580	16.73	253.34	17.26	287.35	50
Magnez [mg]	10%	307.5	5.94	66.16	6.05	78.16	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.32	2.33	0.28	2.94	47
Witamina A [µg]	25%	376.67	64.8	55.99	7.57	128.37	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	0	0.49	5
witamina E [mg]	30%	6	1.21	1.73	0.37	3.32	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.5	0.02	0.54	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.31	0.02	0.4	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.81	4.34	0.41	5.57	73
Witamina C [mg]	55%	45	38.87	31.01	4.54	74.44	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	482.32	0.9	1.88	436.6	12936

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	834.6	570.1	544.9	1949.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3502	2409.8	2285.1	8197	101
Białko [g]	10%	42.11	34	33.1	18.7	85.9	204
Tłuszcz [g]	10%	74.75	34.8	6.3	24	65.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	16	4.1	9.3	29.5	1421
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0	3	3.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.3	1.7	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	98.11	100.26	64.12	262.5	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.06	45.48	4.75	84.29	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.6	10.52	1.32	15.46	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	10%	1500	1160.49	198.69	1092.79	2451.99	163
Potas [mg]	10%	3500	101.7	1365.12	177.82	1644.65	47
Wapń [mg]	10%	900	15.84	107.12	12.42	135.38	15
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	180.79	32.5	247.22	43
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	75.11	10.02	96.02	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	3.07	0.6	4.27	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	53.48	9.43	67.79	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.19	0.85	1.54	2.59	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.21	0.05	0.32	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.19	0.03	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	3.52	0.67	4.44	58
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	31.49	5.66	40.08	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.22	0.55	3.03	6.12	182

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1921.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8080.8	100
Białko [g]	10%	42.11	80.7	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	63	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	23.9	1152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	59.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	265.68	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	80.96	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.78	105
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	32226.52	2148
Potas [mg]	10%	3500	1503.65	43
Wapń [mg]	10%	900	137.82	15
Fosfor [mg]	10%	580	362.94	63
Magnez [mg]	10%	307.5	102.76	34
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.15	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	151.94	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.65	7
witamina E [mg]	30%	6	3.68	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.51	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.45	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.33	83
Witamina C [mg]	55%	45	50.12	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	80.56	2387