

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada grudnia 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-12-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2025-12-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. Paszтет 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. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 10. Sałata lodowa P 40.00g 	<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 JARZYNOWA RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały Sonko P 150.00g 4. 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] 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<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. 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.] 5. 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] 6. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 130.00g składniki: serek radomski rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2025-12-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 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.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Pomidor P 50.00g 6. serek wiejski Radomski 25 120.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 	<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. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 3. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 100.00g składniki: Ryż biały 34%, ryba miruna p 34%, jaja kl.3 p 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, bułka tarta osuchowski p 3% 4. Kasza manna na rosole RW 280.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Sałata zielona z sosem vinegret RW 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, musztarda francuska kamis p 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Margaryna Słynne MR P 10.00g [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. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 5. Sałata zielona z jajkiem 120.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Sałata zielona P 35%, Cytryna P 13%, Olej słonecznikowy 4%, Koper ogrodowy P 4%, Czosnek P 3% 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2025-12-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 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. golonka królewska P 50.00g 6. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 7. sałata karbowana P 40.00g 8. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 	<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 KALAFIOROWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 4. WARZYWA W PLASTRY DUSZONE W PIEKARNIKU rw 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, beczek z mleczkowa p 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, olej rzepakowy jedyny szefa p 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], pieprz czarny mielony 20g prymat p 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, kminek mielony prymat 25 0% 5. Schab gotowany w warzywach RW 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. 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.] 4. szynka konserwowa WOY P 15.00g 5. Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, jaja kl.3 p 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, budyń waniliowy winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykorii p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 6. Sałata lodowa P 50.00g 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Margaryna Słynne MR 10.00g [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%]

Dzień: 4 - Niedziela, 2025-12-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% MU! P 8.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 6. kiełbasa 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).] 7. Sałata lodowa P 50.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkę czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 110.00g [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 kaczkę 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. Bukiet warzyw Horeca 150.00g 5. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 3. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 4. 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] 5. 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] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 120.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-12-15

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. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Dżem truskawkowy Prosona 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.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. płatki ryżowe cenos P 35.00g 7. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 8. Pomidor P 50.00g 9. Poledwica 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 270.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kielbasą RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, żurek zakwas 26%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kielbasa wiejska WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek konserwowy Aro 4,1kg P 150.00g 4. ŁAZANKI Z MIĘSEM RW 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron fazanki lubella p 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 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. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 4. 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. 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. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. 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: 6 - Wtorek, 2025-12-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 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. 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 7.00g 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. Sałata zielona P 50.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 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.] 	<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 pomidorowa z ryżem RW 280.00g składniki: Kura tuszka 26%, Marchew 26%, Koncentrat pomidorowy 30% 19%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. zrazy wieprzowe 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 83%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, bułka tarta 5%, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3% 4. Sos koperkowy RW 20.00g składniki: jogurt naturalny figand 1l p 45%, Koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, Cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 6. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Herbata zielona 5.00g 3. Południca drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 4. Szynka wieprzowa gotowana 15.00g 5. sałata karbowana P 60.00g 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 7. 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.] 8. Margaryna Słynne MR 7.00g [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%]

Dzień: 7 - Środa, 2025-12-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Płatki żytnie Kupiec 30.00g 7. sałata karbowana P 60.00g 8. kiełbasa wiejska grillowa 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. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<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. Kopytka IŻŻ 200.00g 3. 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] 4. skrawki boczkowe P 50.00g 5. 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) 50.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. szynka bukowiecka WOY P 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. 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. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 7. 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] 8. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-12-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. płatki ryżowe cenos P 30.00g 7. Kiełbasa Parówkowa WOY P 40.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 8. Pomidor P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 	<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 JARZYNOWA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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 5kg Bidziny apetyt P 130.00g 5. Buraczki na ciepło RW 150.00g składniki: Burak 93%, masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], pieprz czarny mielony 20g prymat p 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 7.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 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. Ryż z jabłkiem RW 100.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18%

Dzień: 9 - Piątek, 2025-12-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [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! 200.00g 6. Dżem truskawkowy Prosona P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 8. serek wiejski Radomski 25 150.00g 9. Pomidor P 50.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 	<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. 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% 3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Ryba z pieca z warzywami RW 160.00g składniki: miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 4. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% 5. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 6. Dżem wiśniowy Prosona 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.] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g

Dzień: 10 - Sobota, 2025-12-20

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 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem z czarnych porzeczek Prosona P 30.00g [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 30.00g 6. golonka królewska P 50.00g 7. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 9. sałata karbowana P 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kompot z owoców mieszanych RW 230.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zacierka na rosole RW 300.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 3. Ryż biały Sonko P 130.00g 4. Surówka z marchewki RW 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Półedwica 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 węzarniczego, 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. Herbata miętowa BIFTIX P 5.00g 6. Makaron zapiekany z białym serem RW 100.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, jaja kl.3 p 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, budyń waniliowy winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO (mleko) 1%, cukier wanilinowy cykorii p 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2025-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	696.5	895.4	319.7	1911.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2926.2	3785.5	1342.9	8054.7	100
Białko [g]	10%	42.11	30	23	13.8	66.9	159
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.8	11.9	11.8	49.6	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.3	2.4	6.6	20.4	983
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.3	0.1	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.5	0.2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.58	179.33	40.25	307.17	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.44	44.65	4.05	85.15	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.47	10.58	1.87	15.93	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	1500	893.1	167.46	576.01	1636.58	109
Potas [mg]	10%	3500	79.28	1028.74	135.66	1243.7	35
Wapń [mg]	10%	900	12.42	83.08	8.04	103.55	11
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	180.37	31.5	237.79	40
Magnez [mg]	10%	307.5	8.37	57.74	9.51	75.62	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	1.84	0.45	2.76	43
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	71.36	6.4	81.67	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.62	0.35	2.13	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.18	0.04	0.26	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.18	0.03	0.26	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	2.83	0.46	3.49	45
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	26.55	3.84	32.73	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	0.46	1.6	4.09	121

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	733.1	778.8	408.7	1920.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3086.9	3287.3	1714.7	8089	100
Białko [g]	10%	42.11	52.2	30.2	8.9	91.4	217
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.1	14.1	16.5	50.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.3	2.8	4.3	18.5	893
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.7	2.8	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.6	3.8	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	37	121.8	158.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.38	137.58	57.49	284.46	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.39	38.06	4.02	82.48	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.48	10.09	3.14	20.72	138
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.51
Sód [mg]	10%	1500	734.61	711.66	346.66	1792.94	119
Potas [mg]	10%	3500	168.3	925.62	222.43	1316.36	37
Wapń [mg]	10%	900	9.09	124.36	45.8	179.25	20
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	306.93	135.05	475.91	82
Magnez [mg]	10%	307.5	10.44	68.57	22.7	101.71	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.51	3.66	1.91	6.09	96
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	72.76	13.05	94.44	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	1.29	1.56	16
witamina E [mg]	30%	6	0.46	2.93	2.18	5.58	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.05	0.23	0.1	0.4	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.3	0.25	0.59	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.57	3.21	0.52	4.31	57
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	32.76	7.83	45.76	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.04	1.97	0.96	4.48	133

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2025-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	580.7	913.5	438	1932.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2443.3	3855.3	1842.2	8140.9	101
Białko [g]	10%	42.11	27.7	43.2	19.7	90.8	216
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.1	18.9	15.1	53.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.3	6.2	6.3	22.9	1103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2	0	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.2	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.8	0	5.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	75.22	145.83	55.83	276.89	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.05	34.06	8.14	71.25	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.94	6.84	0.63	9.42	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.73
Sód [mg]	10%	1500	343.16	249.26	65238.2	65830.64	4389
Potas [mg]	10%	3500	31.05	1057.32	60.3	1148.67	33
Wapń [mg]	10%	900	3.78	58.79	10.8	73.37	8
Fosfor [mg]	10%	580	18.36	152.53	9.45	180.34	31
Magnez [mg]	10%	307.5	5.13	57.41	4.05	66.59	22
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.21	1.97	0.31	2.5	39
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	45.78	72.37	118.15	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.67	0.71	7
witamina E [mg]	30%	6	0.03	0.67	0.15	0.85	15
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.18	0.01	0.22	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.15	0.03	0.2	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	2.99	0.09	3.2	41
Witamina C [mg]	55%	45	0	25.74	2.92	28.66	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.95	0.69	181.21	164.57	4875

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2025-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	606.7	778.6	515.7	1901	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2550.9	3290.2	2161.4	8002.5	100
Białko [g]	10%	42.11	24.1	48.4	10.4	82.9	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	20.4	12.5	23.1	56.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.6	3.3	4	17	819
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2	9.3	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	0.9	3.7	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.9	60.6	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.62	121.26	67.88	272.78	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.33	35.81	27.43	91.58	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.11	6.65	2.8	13.57	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.31
Sód [mg]	10%	1500	940.53	135.95	494.46	1570.95	105
Potas [mg]	10%	3500	101.7	690.3	271.46	1063.47	31
Wapń [mg]	10%	900	15.84	54.04	31.86	101.74	12
Fosfor [mg]	10%	580	67.3	286.83	78.88	433.02	75
Magnez [mg]	10%	307.5	10.89	50.72	19.59	81.21	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.6	1.84	0.86	3.3	53
Witamina A [μg]	25%	376.67	4.87	36.37	47.78	89.03	24
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0.82	1.03	10
witamina E [mg]	30%	6	0.19	0.96	3.23	4.39	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.13	0.05	0.23	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.22	0.13	0.42	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.24	9.96	0.68	10.88	142
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	18.05	5.75	26.74	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.61	0.37	1.37	3.92	117

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2025-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	735.7	782.3	405.1	1923.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3096.3	3304.7	1701.9	8103.1	100
Białko [g]	10%	42.11	35.3	46	11.3	92.8	220
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.7	11.7	14.3	49.9	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.9	1.9	5.9	18.9	908
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.7	2.5	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.9	1.6	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.6	0	61.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	96.02	128.33	59.56	283.92	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.03	51.2	5.4	93.64	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.72	10.76	3.94	16.44	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.15
Sód [mg]	10%	1500	1223.82	1286.88	548.22	3058.92	205
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1362.27	311.35	1800.52	52
Wapń [mg]	10%	900	4.05	92.79	58.42	155.26	16
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	397.82	71.68	478.95	83
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	90.54	26.36	120.51	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.67	0.91	3.81	60
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	52.55	23.29	84.47	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.03	0.03	0
witamina E [mg]	30%	6	0.42	2.12	1.36	3.91	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.28	0.08	0.39	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.36	0.08	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	14.94	0.93	16.31	213
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	31.53	13.97	50.68	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	3.57	1.52	7.64	227

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2025-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	737.9	804.9	390.6	1933.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3097	3370.2	1648.3	8115.5	100
Białko [g]	10%	42.11	30.8	36.4	9	76.4	181
Tłuszcz [g]	10%	74.75	30.6	36.2	9.4	76.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.4	9.7	3	27.2	1312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	15.4	1.2	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.9	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	127.5	6.8	134.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	85.82	88.62	67.49	241.94	93
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.54	49.09	23	107.65	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.24	11.03	0.25	13.52	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.06
Sód [mg]	10%	1500	774.91	285.49	444.55	1504.96	101
Potas [mg]	10%	3500	60.3	1828.9	43.06	1932.26	55
Wapń [mg]	10%	900	10.8	163.84	0.81	175.45	19
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	384.07	25.24	418.76	72
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	109.64	2.56	116.25	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	6.18	0.13	6.63	105
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	77.23	47.25	129.36	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.52	0.54	2.06	20
witamina E [mg]	30%	6	0.15	3.39	0.02	3.57	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.67	0.07	0.77	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.56	0.02	0.63	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	9.08	0.58	9.76	127
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	40.28	0	43.2	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.15	0.79	1.23	3.76	111

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2025-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	774.3	636.7	510.6	1921.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3247.5	2687.7	2150.4	8085.7	100
Białko [g]	10%	42.11	38.3	16.7	22.4	77.5	184
Tłuszcz [g]	10%	74.75	31.7	8.9	15.7	56.5	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.9	4	9.2	28.3	1363
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0.4	0.3	0.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.8	0.3	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.2	0	25.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.32	129.53	70.07	286.93	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.8	44.88	8.21	88.9	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.25	14.6	0.55	22.41	149
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.23
Sód [mg]	10%	1500	1042.56	325.58	602.92	1971.06	132
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1542.96	33.94	1618.3	46
Wapń [mg]	10%	900	5.04	142.56	5.16	152.77	18
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	278.43	21.24	324.16	56
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	89.73	5.31	101.89	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	3.63	0.3	4.22	67
Witamina A [μg]	25%	376.67	0	97.53	0.86	98.39	26
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.12	0.03	0.15	1
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.8	0.17	2.02	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.34	0.02	0.39	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.31	0.01	0.35	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	4.28	0.22	4.66	61
Witamina C [mg]	55%	45	0	58.51	0.51	59.03	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.89	0.9	1.67	4.92	146

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2025-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	617.6	965.6	347.1	1930.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2595.5	4060	1459.8	8115.4	100
Białko [g]	10%	42.11	23.3	37.4	10.2	71	169
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23	27.6	11.7	62.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.2	10.5	5.8	27.6	1328
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.4	1.1	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.5	0.3	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.7	10.8	61.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.98	150.94	50.9	281.83	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.27	53.83	8.96	98.08	187
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.44	18.47	1.48	21.39	143
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	1500	559.74	236.64	65370.94	66167.33	4411
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1291.26	83.35	1501.51	43
Wapń [mg]	10%	900	4.05	102.02	34.86	140.93	15
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	238.66	60.8	308.92	53
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	73.52	10.24	87.36	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	4.17	0.37	4.76	76
Witamina A [μg]	25%	376.67	8.62	49.03	23.19	80.85	21
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.49	0.02	0.51	5
witamina E [mg]	30%	6	0.42	0.81	0.11	1.36	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.48	0.03	0.54	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.33	0.05	0.4	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	4.36	0.25	5.04	66
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	26.96	0	32.14	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.55	0.65	181.58	165.41	4901

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2025-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	691.8	661.7	568.5	1922.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2913.1	2789.6	2388.1	8090.9	100
Białko [g]	10%	42.11	34.6	33.2	15.3	83.1	197
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21	14.8	22.1	57.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.6	2.2	11.4	25.3	1217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.3	5.2	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3	1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	10.4	281.1	291.6	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.87	103.25	77.47	272.6	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.95	33.16	23.43	95.55	182
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.72	8.72	0.96	11.42	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.52
Sód [mg]	10%	1500	804.09	178.39	399.84	1382.33	93
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1167.86	173.73	1468.5	42
Wapń [mg]	10%	900	4.05	150.59	57.44	212.09	23
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	224.39	180.55	414.39	72
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	70.05	18.14	91.79	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.41	2.17	4.81	76
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	55.47	7.24	71.33	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.06	1.32	1.39	14
witamina E [mg]	30%	6	0.42	2.84	0.85	4.12	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.22	0.07	0.32	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.31	0.41	0.74	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	3.15	0.33	3.91	51
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	31.05	4.34	40.57	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.23	0.49	1.11	3.45	103

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2025-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	545.6	1000.7	379.4	1925.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2294.4	4226	1597.2	8117.7	100
Białko [g]	10%	42.11	27	33.8	16.5	77.4	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.5	16.4	12.2	46.2	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9	3.9	7.6	20.7	997
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.9	0	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	2.8	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.1	0	58.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	72.71	185.95	50.72	309.39	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.41	43.64	8.04	81.1	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.61	13.08	0	18.7	124
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.81
Sód [mg]	10%	1500	340.5	242.86	285.78	869.14	58
Potas [mg]	10%	3500	31.05	1039.88	0	1070.93	31
Wapń [mg]	10%	900	3.78	122.25	0	126.03	14
Fosfor [mg]	10%	580	18.36	260.35	0	278.71	48
Magnez [mg]	10%	307.5	5.13	63.92	0	69.05	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.21	2.83	0	3.04	48
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	71.26	0	71.26	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.4	0	1.4	14
witamina E [mg]	30%	6	0.03	2.46	0	2.5	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.22	0	0.24	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.28	0	0.3	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	6.74	0	6.85	89
Witamina C [mg]	55%	45	0	28.33	0	28.33	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.94	0.67	0.79	2.17	64

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1922.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8091.5	100
Białko [g]	10%	42.11	81	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	55.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	22.7	1092
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	92.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	281.79	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	89.54	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	16.35	109
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1500	14578.48	972
Potas [mg]	10%	3500	1416.42	41
Wapń [mg]	10%	900	142.04	16
Fosfor [mg]	10%	580	355.09	61
Magnez [mg]	10%	307.5	91.2	30
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.19	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	91.89	24
Witamina D [µg]	10%	10	0.91	9
witamina E [mg]	30%	6	3.04	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.38	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.43	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	6.84	89
Witamina C [mg]	55%	45	38.79	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	36.44	1080