

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada lipca 2026 r. dieta lekkostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-11
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 - Sobota, 2026-07-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 250.00g 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. Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 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 (osłonka jadalna).] 9. Pomidor P 50.00g 10. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	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. Wątróbka drobiowa duszona 2016 150.00g składniki: Wątróbka kurczaka 80%, Cebula 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 3. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Buraki z jabłkami RW 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Kasza manna na rosole RW 300.00g składniki: Skrzydło indyka 18%, Marchew 18%, Kasza manna (pszenica) 18%, # natka pietruszki świeża 18% [składniki: liście pietruszki], Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 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 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. 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.] 7. Leczo wegetariańskie RW 120.00g składniki: Cukinia 33%, Marchew 22%, pulpa pomidorowa tres 4 kg apetyt p 22%, Papryka czerwona 11%, Cebula 11%, Oregano Aro P 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0% 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-07-12

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kiełbaski grillowe WOY 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa jadalna.] 8. Sałata zielona P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g	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 drobnny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. ROSÓŁ DOMOWY RW 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczk p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa 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. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	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 30.00g 3. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 4. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 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. Sałatka wiosenna 2016 100.00g składniki: Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 33%, Jaja kurze całe (jaja) 27%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 8. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-07-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 3. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Kasza manna MELVIT P 30.00g 7. golonka królewska P 80.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 9. sałata karbowana P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. KRUPNIK 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. makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 200.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątka (mleko) 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kisiel truskawkowy WINIARY 25 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.] 5. Sałata zielona z sosem vinegret RW 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, musztarda francuska kamis p 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. 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] 5. Polędwica miodowa z indyka P 15.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 10.00g - Dżem wiśniowy Prospana P 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g - Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g - Parówki polanki JBB P 50.00g [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] - Pomidor P 50.00g Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	- kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% - Schab gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] - Surówka z selerów, jabłek i marchwi RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, jogurt naturalny 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobnny Polski Cukier 4% - ryżanka łatwostrawna rw 300.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka P 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 24%, Ryż biały 23%, Cebula 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, Pietruszka liście 3%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 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%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% szynka bukowecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250] - sałatka z buraka pieczonego i sera białego RW 120.00g składniki: Burak 82%, twaróg półtłusty michów p 12% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], olej rzepakowy 5l aro p 4%, sałata karbowana P 1%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 0% [składniki: ziarna słonecznika] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g

Dzień: 5 - Środa, 2026-07-15

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. 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.] 4. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 5. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 6. Pomidor P 30.00g 7. Mortadela wędzona Krawczyk 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 54,3%, woda, mięso wołowe 4,8%, skrobia, sól, białko SOJOWE, przyprawy (zawiera GORCZYCĘ), błonnik PSZENNY (bezglutenowy), aromaty, dekstroza, stabilizatory E451, E450, E452, syrop glukozowy, białko zwierzęce wieprzowe, substancja zagęszczająca E412, przeciwutleniacz E301, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca E250] 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniak młody p 150.00g 3. Buraczki na ciepło RW 150.00g składniki: Burak 93%, masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], pieprz czarny mielony 20g prymat p 1% 4. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone 2016 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 43%, Wołowina pieczeń 20%, bułki pszenne zwykłe 16%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 5. 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%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. Herbata owocowa Dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 4. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 5. Połędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. kielbasa biała WOY P 50.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-07-16

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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. Masło extra 82% MU! P 5.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 6. Płatki owsiane górskie P 30.00g 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. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 9. Sałata lodowa P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. zupa krem z kalafiora P 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Kalafior 24%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Cebula 3%, Por 1%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0% 3. Grzanki wielozłazniste 20.00g 4. Ryż biały 1 KG p 130.00g 5. gotowane podudzie kurczaka RW 130.00g 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] 6. marchewka gotowana RW 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 6.00g 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. Szynek wieprzowa gotowana 15.00g 6. Sałatka wiosenna 2016 60.00g składniki: Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 33%, Jaja kurze całe (jaja) 27%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Rządkiwka 11%, Szczypior 2% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 8. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 7 - Piątek, 2026-07-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. 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.] 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 Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 7. 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% 8. Pomidor P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. zupa z brokułów z ziemniakami RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły Hortino P 26% [składniki: brokuły różyczki], 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% 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 vinegret RW 150.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, musztarda francuska kamis p 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%	1. 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 10.00g 4. Rogal maślany 30.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek Prospana 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.] 6. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 7. Szpinak P 50.00g 8. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 9. Ser żółty plastry 25 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 8 - Sobota, 2026-07-18

I śniadanie	obiad	kolacja
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 5.00g 4. Dżem wiśniowy Prospana P 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 200.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 6. Pasztet Indykpol P 50.00g [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] 7. Sałata zielona P 50.00g 8. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. ryżanka łatwostrawna rw 250.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka P 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 24%, Ryż biały 23%, Cebula 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, Pietruszka liście 3% 3. gulasz wieprzowy RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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% 4. Kasza jęczmienna wiejska ARO P 100.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier]	1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 20.00g 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 konserwowa WOY P 15.00g 6. Sałatka makaronowo - warzywna P 50.00g składniki: makaron mini pióra lubella p 27% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Kukurydza konserwowa 16%, Papryka czerwona 16%, szynka konserwowa p 16%, majonez kielecki 13%, Ogórek 11%, Pieprz czarny MIELONY 1% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 5. 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.] 6. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 7. kielbasa biała WOY P 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Pomidor P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 130.00g [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 kaczk p 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 7%, Porcja rosołowa 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. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. Bukiet warzyw z pieca RW 120.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], masło extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. szynka z pieca WOY 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, ziola, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 4. Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. 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.] 6. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 100.00g 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% 7. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-07-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 250.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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 30.00g 6. Kasza jaglana Janex P 30.00g [składniki: 100% kasza jaglana] 7. Parówki polanki JBB P 70.00g [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] 8. sałata karbowana P 50.00g 9. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g	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. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (mąka pszenna) 9% 3. mus z cukinii i natki pietruszki OW 300.00g składniki: Cukinia 82%, # natka pietruszki świeża 16% [składniki: liście pietruszki], Cukier biały 1 kg P 2% 4. ŁAZANKI Z MIĘSEM RW 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki lubella p 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 0% 5. sałata lodowa z oliwą i sokiem z cytryny 150.00g składniki: Sałata lodowa P 81%, olej słonecznikowy 5 L 10%, Cytryna 6%, Koper ogrodowy 3%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Polędwica sopocka Krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 4. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 5. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. 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.] 7. kaszanka WOY P 70.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	716.6	846.7	360.9	1924.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3007.6	3564.2	1519.4	8091.3	100
Białko [g]	10%	42.11	27.4	44	6.5	77.9	185
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.2	23.7	10	63.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	14.1	4.7	5.6	24.5	1178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.5	0.1	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	5.5	0.3	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	445.1	0	445.1	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.24	119.02	62.99	269.26	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.25	41.94	26.36	106.56	203
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.83	9.76	3.95	16.55	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.48
Sód [mg]	10%	1500	676.44	255.66	410.92	1343.03	89
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1366.13	242.3	1766.38	51
Wapń [mg]	10%	900	7.82	138.47	23.46	169.77	19
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	582.12	48.84	658.78	113
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	88.72	20.74	118.19	39
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	14.37	0.68	15.49	245
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	8452.72	18.2	8479.56	2251
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.46	0	0.46	5
witamina E [mg]	30%	6	0.45	3.07	0.44	3.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.53	0.07	0.65	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	2.99	0.05	3.08	460
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	13.29	0.59	14.42	188
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	42	10.92	58.1	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.87	0.71	1.14	3.35	99

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	629.9	801	482.9	1913.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2651.3	3385.7	2023.5	8060.6	100
Białko [g]	10%	42.11	27.1	46.5	17.8	91.6	218
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.1	11.5	22.3	53	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.4	2.9	10.5	22.9	1104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.9	1.3	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1	0.4	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71	90	161	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.44	132.28	53.36	275.09	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.78	32.75	24.54	99.09	189
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.31	9.07	1.69	15.07	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.24
Sód [mg]	10%	1500	888.57	117.87	550.66	1557.1	104
Potas [mg]	10%	3500	91.35	907.8	143.13	1142.28	33
Wapń [mg]	10%	900	14.58	58.62	62.43	135.63	16
Fosfor [mg]	10%	580	61.18	324.95	101.42	487.55	84
Magnez [mg]	10%	307.5	9.18	58.24	13.6	81.02	26
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.53	2.22	0.89	3.65	57
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	38.87	68.96	112.71	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	1.09	1.29	13
witamina E [mg]	30%	6	0.18	1.48	0.2	1.86	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.18	0.05	0.27	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.27	0.19	0.51	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.2	11.65	0.19	12.06	158
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	23.26	2.05	28.23	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.46	0.32	1.52	3.89	116

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	691.9	830.8	426.1	1948.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2911.5	3513.3	1793.1	8217.9	101
Białko [g]	10%	42.11	33.4	41.8	9.9	85.1	202
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.1	10.7	12.9	45.8	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.2	2	5.7	19	917
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.5	2.1	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.1	1.3	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	7.1	14.7	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.38	146.02	69.32	306.73	117
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.83	54.11	31.86	121.81	232
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.26	8.58	3.83	15.69	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.13
Sód [mg]	10%	1500	432.36	258.88	404.98	1096.22	73
Potas [mg]	10%	3500	41.4	1086.29	329.44	1457.13	41
Wapń [mg]	10%	900	5.04	114.97	55.04	175.06	20
Fosfor [mg]	10%	580	24.48	175.63	81.4	281.51	48
Magnez [mg]	10%	307.5	6.84	77.32	26.09	110.26	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.28	3.32	0.68	4.28	68
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	96.76	23.29	120.05	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.9	1.22	3.17	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.23	0.06	0.33	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.28	0.08	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.15	3	2.15	5.31	69
Witamina C [mg]	55%	45	0	55.83	13.97	69.8	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.2	0.71	1.12	2.74	81

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	707	887.9	337.4	1932.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2966.8	3747.3	1415.2	8129.3	101
Białko [g]	10%	42.11	27.6	43.9	11.1	82.7	196
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28	16.7	14.2	59	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.5	5.2	4.2	23	1107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.3	0	0.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	88.9	145.74	42.23	276.88	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.9	47.33	8.81	99.05	189
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.06	10.81	2.05	18.93	126
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.55
Sód [mg]	10%	1500	719.64	143.64	470.13	1333.42	89
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1289.18	313.63	1760.76	51
Wapń [mg]	10%	900	7.82	124.66	37.77	170.27	19
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	233.21	15.83	276.85	48
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	73.81	15.41	97.96	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	3.51	1.53	5.48	87
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	57.82	8.75	75.2	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.67	0.67	7
witamina E [mg]	30%	6	0.45	2.17	0.02	2.65	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.25	0.01	0.32	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.27	0.04	0.34	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	4.12	0.33	5	65
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	34.69	5.25	45.12	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.99	0.39	1.3	3.33	99

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	603.5	825.9	506.2	1935.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2541.1	3463.3	2131.2	8135.7	100
Białko [g]	10%	42.11	26	33.4	17.3	76.9	183
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.3	33.6	15.7	67.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8	10.7	7.4	26.2	1260
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.4	0.3	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	4.3	0.3	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.5	0	82.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	84.17	102.2	74.07	260.44	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.5	37.81	23.24	96.56	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.51	9.98	0.83	12.33	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.52
Sód [mg]	10%	1500	694.44	293.03	810.3	1797.77	120
Potas [mg]	10%	3500	76.14	2001.75	31.31	2109.21	60
Wapń [mg]	10%	900	2.42	113.9	4.32	120.65	13
Fosfor [mg]	10%	580	5.67	385.1	20.79	411.56	71
Magnez [mg]	10%	307.5	2.16	116.91	5.13	124.2	41
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.13	5.75	0.29	6.18	98
Witamina A [μg]	25%	376.67	5.17	79.13	0	84.31	22
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.64	0.03	0.67	6
witamina E [mg]	30%	6	0.25	2.72	0.17	3.15	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.58	0.02	0.62	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.47	0.01	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.25	7.68	0.22	8.16	106
Witamina C [mg]	55%	45	3.1	37.19	0	40.29	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.92	0.81	2.25	4.49	133

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	611.9	908.3	403.4	1923.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2567	3831.3	1696	8094.4	100
Białko [g]	10%	42.11	28.2	18.7	13.9	60.9	145
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.4	20.4	14.7	60.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.4	9.2	7.9	28.5	1374
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.1	1.9	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.1	0.3	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.1	60.8	66	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	69.79	166.05	53.93	289.78	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.21	36.11	22.97	88.3	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.43	7.29	0.5	12.23	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.3
Sód [mg]	10%	1500	613.53	255.88	475.61	1345.03	90
Potas [mg]	10%	3500	60.3	964.85	108.73	1133.89	33
Wapń [mg]	10%	900	10.8	64.85	35.49	111.14	12
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	142.72	74.8	226.98	40
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	53.28	7.53	64.87	20
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	1.71	0.53	2.56	40
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	96.56	40.86	142.3	38
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.22	0.32	0.54	5
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.12	0.12	1.4	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.21	0.09	0.32	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.18	0.13	0.35	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	2.73	0.62	3.45	45
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	45.44	0.91	49.28	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.7	0.71	1.32	3.36	99

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-07-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	804.4	587.8	523.6	1915.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3379.4	2476.7	2200.9	8057.2	100
Białko [g]	10%	42.11	49.7	30	20.3	100.2	237
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.8	13.8	18.9	61.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.2	1.5	12.2	29	1397
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	4.9	5	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.9	2.9	0.1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.1	6.2	0	287.4	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	89.97	89.87	68.62	248.47	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	43.2	39.38	22.19	104.78	199
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.05	8.39	1.6	17.05	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.03
Sód [mg]	10%	1500	497.76	233.11	499.34	1230.22	82
Potas [mg]	10%	3500	310.71	1000.4	108.37	1419.5	41
Wapń [mg]	10%	900	62.21	92.4	264.09	418.71	46
Fosfor [mg]	10%	580	193.69	165.28	13.5	372.48	63
Magnez [mg]	10%	307.5	23.45	59.11	24.03	106.6	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.38	2.36	1.27	6.02	95
Witamina A [µg]	25%	376.67	15.86	58.35	26.29	100.51	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	0.04	0	1.34	13
witamina E [mg]	30%	6	1.14	2.8	0.66	4.61	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.19	0.04	0.34	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.43	0.23	0.08	0.74	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.69	2.72	0.24	3.66	47
Witamina C [mg]	55%	45	9.52	33.16	15.77	58.46	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.38	0.64	1.38	3.07	91

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-07-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	576.8	1083.5	259.7	1920.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2422.9	4564.5	1090.1	8077.7	100
Białko [g]	10%	42.11	26	45.8	8.7	80.7	192
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22	30.4	10.4	62.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.7	10.5	3.2	23.5	1131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8.6	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.9	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.4	0	55.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	69.63	158.95	33.5	262.09	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.88	37.18	2.16	68.23	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.07	4.9	1.55	8.53	57
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.91
Sód [mg]	10%	1500	704.48	83.71	65278.42	66066.62	4405
Potas [mg]	10%	3500	60.3	1005.24	61.22	1126.77	33
Wapń [mg]	10%	900	10.8	79.76	4.47	95.03	10
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	264.71	21.33	295.5	52
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	61.95	6.27	72.28	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	3.3	0.23	3.85	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	42.64	9.09	56.61	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.65	0.21	2.02	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.57	0.02	0.61	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.36	0.02	0.42	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	5.06	0.29	5.45	71
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	25.58	5.45	33.97	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.95	0.23	181.32	165.16	4893

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	611.8	833.4	482	1927.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2577	3517.2	2015.9	8110.2	100
Białko [g]	10%	42.11	31.1	49.5	9.9	90.6	216
Tłuszcz [g]	10%	74.75	17.5	17.2	24.9	59.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.9	6.5	7.7	22.2	1070
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2	7.8	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	0.9	3.1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.7	50.5	123.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.67	123.29	55.96	262.93	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	36.8	35.02	25.24	97.06	185
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.9	6.81	2.9	12.62	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.18
Sód [mg]	10%	1500	989	143.82	419.34	1552.18	104
Potas [mg]	10%	3500	126.9	754.85	222.85	1104.61	32
Wapń [mg]	10%	900	4.05	56.34	25.46	85.86	9
Fosfor [mg]	10%	580	42.82	320.87	65.14	428.84	73
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	55.94	16.09	75.63	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	1.92	0.7	2.85	45
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	36.89	38.7	84.22	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.23	0.44	4
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.02	2.69	4.14	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.14	0.04	0.21	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.25	0.11	0.38	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	11.57	0.56	12.56	164
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	18.37	4.12	27.67	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	0.39	1.16	3.88	115

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-07-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	775.8	634.1	517.4	1927.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3254.1	2676.2	2178.2	8108.6	100
Białko [g]	10%	42.11	30.6	39.1	22.2	92	219
Tłuszcz [g]	10%	74.75	32.9	6.9	16.7	56.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.4	0.9	9.2	25.6	1235
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.1	0	2.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.4	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	49.3	0	49.3	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.12	113.96	69.7	274.78	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.49	52.81	29.81	125.12	239
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.87	20.55	0.31	24.74	165
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	1500	860.04	76.82	662.4	1599.26	106
Potas [mg]	10%	3500	31.05	1128.12	0	1159.17	33
Wapń [mg]	10%	900	3.78	90.49	0	94.27	10
Fosfor [mg]	10%	580	18.36	313.04	0	331.4	57
Magnez [mg]	10%	307.5	5.13	93.03	0	98.16	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.21	2.49	0	2.7	42
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	49.24	0	49.24	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.03	1.51	0	1.54	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.27	0	0.3	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.29	0	0.31	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	11.14	0	11.26	146
Witamina C [mg]	55%	45	0	29.54	0	29.54	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0.21	1.84	3.99	119

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1927	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8108.3	100
Białko [g]	10%	42.11	83.8	199
Tłuszcz [g]	10%	74.75	59	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24.4	1177
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	272.65	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	100.66	192
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	15.37	103
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	7892.08	526
Potas [mg]	10%	3500	1417.97	41
Wapń [mg]	10%	900	157.64	17
Fosfor [mg]	10%	580	377.14	65
Magnez [mg]	10%	307.5	94.92	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.31	84
Witamina A [µg]	25%	376.67	930.47	247
Witamina D [µg]	10%	10	0.6	6
witamina E [mg]	30%	6	2.85	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.4	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.7	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	8.13	106
Witamina C [mg]	55%	45	44.05	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	19.73	585