

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada września 2026 r. dieta lekkostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: WZORCOWA GRUPA ŻYWIENIOWA - LIPIEC 2025 R. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1921.61 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-21

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g - Masło extra 82% MU! P 10.00g - Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko UHT 1.5% Mu! 250.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g - 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.] - Płatki jaglane Szczytno P 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Paszтет Indykpol P 60.00g [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] - Pomidor P 50.00g	- 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% ZUPA KALAFIOROWA RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 34%, kalafior hortino p 26% [składniki: kalafior], marchew 10%, pietruszka korzeń 7%, seler korzeniowy 7%, skrzydło indyka 3%, szyja z indyka 3%, porcja rosołowa z kurczaka 3%, kości karkowe 3%, cebula 2%, koper ogrodowy, czosnek, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony makaron pene z mięsem i szpinakiem RW 220.00g składniki: mięso gulaszowe z indyka 48%, makaron rurki (penne) durum knorr (jaja, mąka pszenna) 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], szpinak mrożony 24%, śmietana do deserów 36% piątnica (mleko) 2%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, czosnek, pieprz czarny mielony Salata lodowa w sosie vinegrette RW 150.00g składniki: sałata 77%, musztarda francuska fanex p 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], miód nektarowy wielokwiatowy huzar 6%, olej słonecznikowy 5 l 6%, ocet jabłkowy 6% jamar 3% [składniki: ocet jabłkowy 6% kwasowości]	- Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%] Chleb zwykły krojony Osuchowski P 50.00g chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g Polędwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] szynka 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] - Ziemniaki pieczone 2016 120.00g składniki: ziemniaki średnie 49%, szynka wiejska 24%, cebula 12%, marchew 12%, pietruszka liście 2% Kajzerka Osuchowski P 30.00g - Pomidor P 40.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-22

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 5.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. Sałata zielona P 50.00g 8. Kasza manna MELVIT P 30.00g 9. 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).] 10. Bułka grahamka Nieznamie P 30.00g	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. Kasza manna na rosole RW 300.00g 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% 3. indyk w warzywach RW 120.00g składniki: mięso gulaszowe z indyka 57%, marchew p 14%, cebula p 9%, natka pietruszki świeża 9% [składniki: liście pietruszki], pietruszka korzeń p 6%, seler korzeń p 6% 4. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 5. Buraki z jabłkami OW 150.00g składniki: burak 77%, cytryna 14%, jabłko 8%, cukier 1%	1. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 2. 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%] 3. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: cytryna 46%, cukier 31%, herbata miętowa 23% 5. Poledwica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: e 450, e 451, białko sojowe, substancja żelująca: e 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: e 621, przeciwutleniacz: e 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: e250. w osłonce niejadalnej.] 6. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250.] 7. Salatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 120.00g składniki: marchew 19%, jaja kurze całe (jaja) 16%, ziemniaki średnie 16%, olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, jabłko 9%, seler korzeniowy 9%, pietruszka korzeń 9%, seler korzeniowy 6%, musztarda (gorczyca) 3%, pieprz czarny mielony 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: 3 - Środa, 2026-09-23

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 4. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Kaszka kukurydziana Kupiec P 30.00g 8. golonka królewska P 50.00g 9. Rzodkiewka P 50.00g	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. Zupa brokułowa z kaszą jaglaną RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 28%, brokuły 20%, kasza jaglana cenos 15%, porcja rosołowa z kurczaka 10%, marchew 10%, pietruszka korzeń 5%, seler korzeniowy 5%, por 5%, pieprz czarny mielony 3. Kluski leniwe RW 150.00g składniki: twaróg półtłusty michów p 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], mąka pszenna typ 450 stoisław (mąka pszenna) 22%, jaja kurze swojejskie p 1% 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Surówka z marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: marchew 58%, jabłko 19%, cytryna 13%, olej słonecznikowy 5 l 6%, cukier drobny polski cukier 3%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. 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%] 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. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. kaszanka WOY P 100.00g [składniki: składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 8. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 9. pomidor koktajlowy 50.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-24

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 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. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 5. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: płatki żytnie] 8. Parówki kajtusie WOY 25 40.00g [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).] 9. Pomidor P 40.00g	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. Zacierka na rosole RW 300.00g składniki: marchew 30%, kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna (jaja, pszenica) 17%, pietruszka korzeń 16%, seler korzeniowy 3%, cebula 3%, por 2%, koper ogrodowy 1% 3. Kurczak w jarzynach. gotowany 2016 120.00g składniki: kurczak tuszka 48%, marchew 19%, fasola szparagowa 16%, pietruszka korzeń 6%, por 3%, seler korzeniowy 3%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 4. Ryż biały 1 KG p 100.00g 5. fasolka szparagowa gotowana z masłem RW 120.00g składniki: fasolka szparagowa zielona hortino p 97%, masło extra 82% mu! p 2%, cukier diament p 1% [składniki: biały cukier]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 3. Margaryna Słynne MR P 5.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (a, d), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: cytryna 71%, cukier 29% 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancje zagęszczające e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250] 6. Filet królewski Krawczyk P 15.00g [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik pszenny (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator e451, substancja zagęszczająca e407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku e621, e627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka mleka, laktoza, dekstroza, przeciwutleniacz e301, substancja konserwująca e250] 7. Salatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki RW 100.00g składniki: serek radomski rolmlecz 57% [składniki: twaróg ziarnisty śmietanka sól], pomidor 29%, natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-25

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. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 7. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. sałata karbowana P 50.00g 9. 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%	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: mieszanka kompotowa hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], cytryna 16%, cukier drobny polski cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. ZUPA JARZYNOWA RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 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 rosołowa z kurczaka 3%, szyja z indyka 3%, skrzydło indyka 3%, cebula 2%, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 4. Ryba z pieca 2016 150.00g składniki: miruna (ryba) 95%, cytryna 5%, pieprz czarny mielony 5. Salata 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	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 3. 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%] 4. Herbata owocowa Dzika róża 4.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 5. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Makaron zapiekany z białym serem RW 120.00g 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 cykoria p [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 7. Ser żółty plastry 25 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 8. Pomidor P 50.00g 9. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-09-26

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. 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.] 5. Masło extra 82% MU! P 10.00g 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. Paszтет Indykpol P 60.00g [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] 8. Pomidor P 50.00g	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. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. ZUPA Z CUKINIĄ RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 34%, cukinia 26%, marchew 10%, pietruszka korzeń 7%, seler korzeniowy 7%, kości karkowe 3%, porcja rosółowa z kurczaka 3%, szyja z indyka 3%, skrzydło indyka 3%, cebula 2%, czosnek, koper ogrodowy, natka pietruszki świeża [składniki: liście pietruszki], pieprz czarny mielony 4. Grzanki pszenne 20.00g 5. Wątróbka z indyka P 150.00g 6. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: jabłko 98%, cynamon 2%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Herbata zielona 5.00g 5. Półedwica 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. Szyńka wieprzowa gotowana 15.00g 7. SALAŁKA GYROS RW 120.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, kukurydza konserwowa 18%, papryka czerwona 13%, kapusta pekińska 7%, pomidor 7%, ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczyce)], cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, streptococcus thermophilus], olej rzepakowy uniwersalny 1%, majonez aro 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, cytryna 1% 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 - Niedziela, 2026-09-27

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g - Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty Michów P 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% MU! P 5.00g Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g Płatki kukurydziane M.CH 1 kg P 30.00g - Salata zielona P 40.00g - kiełbasa wiejska grillowa WOY P 50.00g [składniki: składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca e 250, jelito wieprzowe (osłonka).]	- 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% 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 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 - Schab gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: schab wieprzowy bez kości 71%, jabłko 21%, cebula 7%, czosnek 1%, pieprz czarny mielony, majeranek suszony - ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z selerów. jabłek i marchwi RW 130.00g 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%	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: cytryna 46%, cukier 31%, herbata miętowa 23% 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%] chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 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.] 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.] - Skrzydło z kurczaka pieczone RW 90.00g składniki: skrzydło kurczaka 90%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, czosnek 1%, sól spożywcza dietetyczna niskosodowa o'sole vita, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony - pomidor koktajlowy 40.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-09-28

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Chleb kukurydziany Nieznamier P 40.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. 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.] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 250.00g 6. Zacierka Rędzińska Goldmak 30.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, jaja kurze płynne pasteryzowane (9%), przyprawa kurkuma] 7. sałata karbowana P 30.00g 8. Parówki tęczowe JBB 50.00g [składniki: mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka sojowego, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: mieszanka kompotowa hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], cytryna 16%, cukier drobny polski cukier 3% 2. Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: ziemniaki średnie 39%, żurek zakwas (pszenica) 27%, marchew 15%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 8%, por 2%, czosnek 1%, majeranek suszony, pieprz czarny mielony 3. Spagetti z mięsa wieprzowego RW 180.00g składniki: mięso mielone wieprzowe p 58%, makaron spaghetti lubella (mąka pszenna, soja) 26% [składniki: mąka makaronowa pszenna], sos do spaghetti po bolońsku pudliszki (seler korzeniowy) 9%, cebula 4%, koncentrat pomid złoty bażant p 3%, oregano suszone, majeranek suszony 4. 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% 5. KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 210.00g składniki: maliny mrożone 91%, skrobia ziemniaczana melvit (pszenica) 9%	1. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 40.00g 2. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. 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%] 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 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. szynka konserwowa WOY P 15.00g 7. kiełbasa 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. Kajzerka Osuchowski P 30.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-29

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna Herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 10.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 250.00g 6. Chleb kukurydziany Nieznamier P 50.00g 7. 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.] 8. Płatki orkiszowe Szczytno P 30.00g 9. szynka konserwowa WOY P 60.00g 10. Pomidor P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 270.00g składniki: mieszanka kompotowa hortino25 81% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], cytryna 16%, cukier drobny polski cukier 3% 2. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: ziemniaki średnie 48%, skrzydło indyka 11%, marchew 11%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, pietruszka korzeń 5%, seler korzeniowy 5%, por 5%, koper ogrodowy 5%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 4. indyk w warzywach RW 200.00g składniki: mięso gulaszowe z indyka 57%, marchew p 14%, cebula p 9%, natka pietruszki świeża 9% [składniki: liście pietruszki], pietruszka korzeń p 6%, seler korzeń p 6% 5. Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: sałata 71%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, cukier 2%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 2. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 50.00g 3. 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%] 4. szynka z pieca WOY 20.00g [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. Kapusta pekińska duszona z warzywami RW 160.00g składniki: kapusta pekińska 54%, marchew 27%, pietruszka korzeń 11%, cebula 5%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, koper ogrodowy 1%, kminek mielony, pieprz czarny mielony 7. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-30

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 2. Masło extra 82% MU! P 5.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. 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.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 6. Chleb kukurydziany Nieznamier P 30.00g 7. Płatki owsiane górskie P 30.00g 8. Kiełbaski z serem JBB P 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 9. Sałata zielona 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. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa Kartoflanka RW 300.00g składniki: ziemniaki średnie 77%, marchew 8%, seler korzeniowy 5%, pietruszka korzeń 5%, cebula 3%, boczek wędzony morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 1%, por 1%, pietruszka liście, czosnek 4. gulasz wieprzowy RW 130.00g 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 5. Kasza jęczmienna wiejska średnia Janex 100.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 6. 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. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. 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%] 3. chleb żytnio-razowy Nieznamier P 30.00g 4. 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] 5. Mozaika szynkowa WOY P 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator e 451, substancja zagęszczająca e 407a, e 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku e 621, przeciwutleniacz e 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca e 250] 6. Herbata miętowa P 5.00g 7. Ryż z jabłkiem RW 150.00g składniki: jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, ryż biały 18%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	795.3	661.3	479.9	1936.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3345.4	2793.7	2017.1	8156.3	100
Białko [g]	10%	42.11	30.3	41.8	14.3	86.5	205
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26.3	10.7	16.3	53.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	2	5.4	19.6	945
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	1.5	3.2	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	1	1.1	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	15	21.2	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	111.15	102.95	71.04	285.14	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	45.77	39.95	3.87	89.61	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.87	7.29	4.38	15.55	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.45
Sód [mg]	10%	1500	899.55	302.77	846.45	2048.77	136
Potas [mg]	10%	3500	178.65	936.61	585.77	1701.03	49
Wapń [mg]	10%	900	10.35	106.63	30.4	147.38	16
Fosfor [mg]	10%	580	40.05	150.09	148.08	338.23	59
Magnez [mg]	10%	307.5	12.15	70.06	38.92	121.13	40
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.58	3.09	1.6	5.28	83
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	66.79	209.11	284.53	76
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.86	0.91	9
witamina E [mg]	30%	6	0.47	1.85	0.77	3.1	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.06	0.2	0.29	0.56	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.26	0.15	0.45	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.61	2.56	2.86	6.04	78
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	38.22	10.78	54.19	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.49	0.84	2.35	5.12	152

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	708.9	716.7	505	1930.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2979.6	3027.1	2113.4	8120.2	100
Białko [g]	10%	42.11	25.1	37.9	8.7	71.8	171
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.3	10.4	24.7	59.5	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.6	2.6	4.4	17.8	857
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	3.1	9.4	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.5	2.1	3.9	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	60.6	100.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.2	123.7	63.82	287.73	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.79	44.42	27.86	108.07	206
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.91	11.88	3.96	21.75	144
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	1500	785.43	243.29	431.4	1460.13	97
Potas [mg]	10%	3500	152.91	1239.01	301.09	1693.01	48
Wapń [mg]	10%	900	21.06	150.85	35.18	207.1	23
Fosfor [mg]	10%	580	79.38	286.91	96.99	463.29	80
Magnez [mg]	10%	307.5	26.73	78.94	24.62	130.3	43
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.15	4.6	1.07	6.82	108
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	75.02	47.31	127.21	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.96	1.25	13
witamina E [mg]	30%	6	0.36	1.33	3.26	4.96	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.22	0.07	0.4	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.07	0.27	0.15	0.49	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	1.26	3.51	0.79	5.57	72
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	33.34	5.47	41.73	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	0.67	1.19	3.65	108

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	624.7	784.1	507.9	1916.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2629.1	3305.1	2133.5	8067.8	100
Białko [g]	10%	42.11	27.7	39.8	22	89.6	213
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19	17.8	19.9	56.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.3	9.7	6.7	26.8	1288
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	0	0.3	0.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.3	0.3	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	87.71	121.32	60.25	269.28	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.79	46.41	1.78	83.99	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.39	10.41	0.51	15.32	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.74
Sód [mg]	10%	1500	393.48	153.63	65870.73	66417.84	4427
Potas [mg]	10%	3500	147.6	1086.04	31.31	1264.96	36
Wapń [mg]	10%	900	18.09	108.1	4.32	130.51	14
Fosfor [mg]	10%	580	33.03	156.12	20.79	209.94	37
Magnez [mg]	10%	307.5	9.99	60.72	5.13	75.84	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.64	2.18	0.29	3.12	49
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.72	82.77	67.5	158	42
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.7	0.7	7
witamina E [mg]	30%	6	0.04	1.49	0.17	1.71	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.2	0.02	0.26	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.2	0.01	0.24	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.26	2.36	0.22	2.85	37
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	49.66	0	54.3	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.09	0.42	182.97	166.04	4919

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	702.4	951.6	246	1900.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2950.9	4014.1	1035.4	8000.5	100
Białko [g]	10%	42.11	44	43	12.5	99.6	237
Tłuszcz [g]	10%	74.75	25.2	20.2	7.9	53.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.6	5.5	3.4	21.6	1039
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	7.1	0	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	3.9	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.8	0	96.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	77.99	154.66	31.29	263.95	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.27	32.84	4.21	74.34	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.21	10.53	0.37	17.12	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.01
Sód [mg]	10%	1500	566.37	217.55	508.57	1292.49	87
Potas [mg]	10%	3500	132.57	1033.4	76.55	1242.53	36
Wapń [mg]	10%	900	7.02	105.27	3.61	115.9	13
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	341.91	6.1	373.94	64
Magnez [mg]	10%	307.5	8.01	65.85	2.34	76.21	25
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.39	3.2	0.14	3.74	59
Witamina A [µg]	25%	376.67	6.9	337.62	6.26	350.79	94
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.93	0.33	2.27	22
witamina E [mg]	30%	6	0.37	2.54	0.24	3.17	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.23	0.01	0.29	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.35	0.01	0.39	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.45	9.98	0.24	10.68	139
Witamina C [mg]	55%	45	4.13	23.78	3.76	31.68	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.57	0.6	1.41	3.23	96

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	702.6	531	664.4	1898.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2950	2245.6	2799.2	7994.9	100
Białko [g]	10%	42.11	30.8	34.9	23.8	89.6	213
Tłuszcz [g]	10%	74.75	28.4	6.3	19	53.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.2	1.1	9.5	25.8	1242
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	4.8	0.5	0.3	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.6	0.5	0.3	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.1	6.2	0	287.4	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.27	86.84	100.04	268.16	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.86	38.01	32.25	105.14	199
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.1	6.78	1.37	9.26	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.21
Sód [mg]	10%	1500	454.92	231.83	411.52	1098.28	72
Potas [mg]	10%	3500	142.41	874.13	158.22	1174.77	34
Wapń [mg]	10%	900	53.12	78.53	119.07	250.73	28
Fosfor [mg]	10%	580	159.76	143.88	30.23	333.89	58
Magnez [mg]	10%	307.5	13.01	51.63	8.73	73.37	24
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.87	2.14	0.52	4.53	72
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.24	56.64	8.62	72.51	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.29	0.04	0.7	2.05	20
witamina E [mg]	30%	6	0.67	0.94	0.59	2.22	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.17	0.05	0.27	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.39	0.2	0.03	0.63	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	2.38	0.64	3.14	40
Witamina C [mg]	55%	45	4.34	32.13	5.17	41.65	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.26	0.64	1.14	2.74	81

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	749	704.7	457.8	1911.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3145.9	2972.9	1928.3	8047.2	100
Białko [g]	10%	42.11	31.5	41.7	16.8	90.1	214
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.1	14.4	13.4	57	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.7	4.1	6.3	24.3	1168
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.5	1.9	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	0.7	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	519.2	28.9	548.2	183
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.26	105.98	68.24	265.49	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	42.91	35.96	25.13	104	198
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.21	8.26	1.69	12.18	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.94
Sód [mg]	10%	1500	834.16	282.48	494.63	1611.28	108
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1461.21	308.09	1896.2	55
Wapń [mg]	10%	900	4.05	72.45	10.47	86.98	9
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	582.56	141.85	733.86	126
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	87.77	23.31	114.69	38
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	14.76	0.54	15.53	246
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	74.03	20.95	103.61	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.31	0.07	0.38	4
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.37	0.78	2.59	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.64	0.12	0.79	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	3.6	0.11	3.74	559
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	15.61	5.64	21.68	284
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	46.02	12.57	63.77	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.31	0.78	1.37	4.02	120

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	590.8	872.3	459.6	1922.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2485.8	3681.4	1922	8089.4	100
Białko [g]	10%	42.11	24.3	46.5	21.3	92.2	219
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.7	16.6	25	60.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	8.8	5.3	6.2	20.4	981
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	8	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	0.7	3.2	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	56.1	82.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	82.83	139.42	37.3	259.57	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.26	43.38	2.47	81.12	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.47	10.49	0.07	14.04	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.62
Sód [mg]	10%	1500	857.97	160.25	454	1472.22	98
Potas [mg]	10%	3500	79.28	682.92	120.02	882.24	25
Wapń [mg]	10%	900	12.42	76.44	11.42	100.28	10
Fosfor [mg]	10%	580	59.29	173.77	103.16	336.23	58
Magnez [mg]	10%	307.5	8.37	40.79	13.53	62.7	20
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	2.01	1.04	3.52	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	42.51	27.82	74.23	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	1.11	1.31	13
witamina E [mg]	30%	6	0.15	1.1	1.7	2.95	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.12	0.03	0.19	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.19	0.06	0.3	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	2.55	4.06	6.81	88
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	21.74	0.66	24.74	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0.44	1.26	3.68	110

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	719.7	738.8	472.1	1930.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3025.5	3098.9	1980.1	8104.7	100
Białko [g]	10%	42.11	21.6	30.6	19.5	71.8	170
Tłuszcz [g]	10%	74.75	26	22.5	20.1	68.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	7.5	6.9	26.6	1281
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.3	0.5	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.8	0.6	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.5	0	67.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	100.39	116.37	54.52	271.3	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	41.23	41.04	3.19	85.48	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.71	26.16	2.52	30.41	202
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.12
Sód [mg]	10%	1500	834.12	580.74	65807.37	67222.23	4482
Potas [mg]	10%	3500	0	1232.08	199.62	1431.7	41
Wapń [mg]	10%	900	0	90.99	13.41	104.4	11
Fosfor [mg]	10%	580	0	295.78	54.72	350.5	60
Magnez [mg]	10%	307.5	0	73.86	15.57	89.43	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0	3.34	0.81	4.15	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	0	53.62	8.62	62.25	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0.7	1.36	14
witamina E [mg]	30%	6	0	1.33	0.64	1.97	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0	0.7	0.08	0.78	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.46	0.05	0.51	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0	5.23	0.79	6.03	78
Witamina C [mg]	55%	45	0	32.17	5.17	37.35	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.31	1.61	182.79	168.05	4980

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	751	666.4	507.8	1925.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3162	2813.6	2134.3	8110	100
Białko [g]	10%	42.11	37.8	41.6	11.3	90.8	216
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.7	11.1	17.2	50.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.8	4.3	5	19.2	926
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.7	2.2	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.3	1.3	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	32	0	32	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	103.59	104.65	79.01	287.25	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	44.77	38.31	32.39	115.48	220
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.17	9.59	4.69	19.46	130
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.03
Sód [mg]	10%	1500	260382.15	204.73	514.68	261101.57	17407
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1383	298.7	1808.6	53
Wapń [mg]	10%	900	4.05	185.82	57.7	247.57	27
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	288.72	54.28	352.46	61
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	82.14	22.65	108.4	35
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	3.31	0.65	4.18	66
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	522.39	24.84	555.86	148
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.17	0.67	0.85	9
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.3	1.27	3.01	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.29	0.06	0.38	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.38	0.07	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	3.78	0.76	4.96	65
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	36.91	14.9	56.99	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	723.28	0.56	1.42	652.75	19341

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	556.8	980.6	385.6	1923.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2338.7	4120.9	1621.8	8081.5	100
Białko [g]	10%	42.11	26.4	36.7	7.4	70.6	168
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19.9	29.1	13.4	62.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.6	10.5	5.8	26	1251
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.9	1.6	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.7	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72	16.2	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	70.72	153.15	58.85	282.73	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	29.57	35.9	13.02	78.5	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.85	20.64	0.56	27.06	181
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.9
Sód [mg]	10%	1500	661.05	147.47	280.56	1089.08	73
Potas [mg]	10%	3500	79.28	1435.03	78.45	1592.77	45
Wapń [mg]	10%	900	12.42	53.96	46.62	113	12
Fosfor [mg]	10%	580	25.92	316.5	63.67	406.1	70
Magnez [mg]	10%	307.5	8.37	82.11	7.66	98.15	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.46	2.84	0.23	3.54	56
Witamina A [µg]	25%	376.67	3.9	48.52	34.79	87.21	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.71	1.41	14
witamina E [mg]	30%	6	0.15	0.81	0.12	1.09	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.74	0.02	0.8	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.04	0.4	0.05	0.5	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.18	6.31	0.2	6.71	87
Witamina C [mg]	55%	45	2.34	29.11	0	31.45	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.83	0.4	0.77	2.72	81

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1919.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8077.3	100
Białko [g]	10%	42.11	85.3	203
Tłuszcz [g]	10%	74.75	57.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	22.8	1098
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	274.06	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	92.57	176
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	18.22	121
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	40481.39	2699
Potas [mg]	10%	3500	1468.78	42
Wapń [mg]	10%	900	150.39	16
Fosfor [mg]	10%	580	389.84	67
Magnez [mg]	10%	307.5	95.02	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	5.44	86
Witamina A [µg]	25%	376.67	187.62	50
Witamina D [µg]	10%	10	1.25	13
witamina E [mg]	30%	6	2.68	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.47	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.77	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	7.45	97
Witamina C [mg]	55%	45	43.78	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	101.2	2999