

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada września 2026 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-11
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 - Piątek, 2026-09-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Pasta jajeczna z natką pietruszki RW 120.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 81%, Masło ekstra (mleko) 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, natka pietruszki 25 5% 9. Kasza manna MELVIT P 30.00g 10. Pomidor P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 3. kotlety z ryżu , ryby i natki pietruszki RW 180.00g składniki: Ryż biały 34%, ryba miruna p 34%, jaja kl.3 p 8%, natka pietruszki 25 4%, Cebula P 4%, Sól O'SOLE P 4%, Pieprz czarny mielony 4%, Olej 1l Dobry Wybór P 4%, bułka tarta osuchowski p 3% 4. Surówka z kapusty kiszzonej RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Cebula 7%, pieprz ziołowy mielony prymat p 7% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek], Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 39%, fasolka szparagowa zielona Hortino P 23%, Marchew 11%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%, 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 30.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 5. Rogal maślany (mleko, jaja, pszenica) 30.00g 6. Dżem truskawkowy Prospana P 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Gouda ser żółty w plastrach Mlekpól (mleko, jaja) 15.00g 8. Pomidor P 40.00g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Masło extra 82% MU! P 10.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek Prospana P 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 6. Papryka czerwona P 40.00g 7. 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] 8. KLUSKI LANE NA MLEKU RW 210.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 8%, Śmietana 1L 18% 25 8%	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. Ryż brązowy apetyt P 100.00g 3. Udko z kurczaka pieczone RW 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. 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 rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, Natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 0% 5. Marchewka z groszkiem. gotowana RW 150.00g składniki: Marchew 78%, groszek konserwowy vernet p 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 1%	1. chleb ciemny Osuchowski P 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 zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 4. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 5. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. kaszanka WOY P 20.00g [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).] 7. pasztetowa WOY P 20.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 8. czarne WOY P 20.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 9. Pomidor P 40.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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 30.00g 6. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 8. 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).] 9. Rzodkiewka P 50.00g	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 drobnny Polski Cukier 3% 2. ROSÓŁ DOMOWY RW 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z 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 0% 3. Karczek pieczony RW 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, kminek mielony prymat 25 1%, Pieprz czarny mielony 1% 4. ziemniaki P 120.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selera z rodzynekami RW 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 21%, Rodzynki 8%, Soja kielki 8%, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 5%, Pieprz czarny mielony 0%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Herbata ziołowa Pokrzywa Posti 5.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. szynka bukowiecka WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Polędwica miodowa z indyka P 15.00g 7. SAŁATKA GYROS RW 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, ogórki konserwowe urbanek p 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, jogurt naturalny 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, ketchup łagodny metro chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja
- herbata owocowa bifix 25 4.00g [składniki:] - Masło extra 82% MU! P 8.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g - 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	- 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% 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 0%, Czosnek 0% 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 0%, Majeranek suszony 0% KISIEL DOMOWY Z MALIN RW 210.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit (pszenica) 9% Ogórek konserwowy Urbanek P 120.00g	- Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g chleb ciemny Osuchowski P 30.00g Margaryna Słynne MR P 8.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% 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] 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] - Kaszanka zapiekana z cebulą RW 100.00g składniki: kaszanka Krawczyk P 75% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna – jelito wieprzowe], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, pieprz czarny mielony 20g prymat p 1% - Papryka czerwona P 40.00g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-09-15

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. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 5. Dżem truskawkowy Prospana P 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 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. Sałata zielona P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanaka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. GROCHÓWKA RW 280.00g składniki: Ziemniaki średnie 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], boczek z majerankiem p 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Pulpety wieprzowe gotowane RW 100.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki (pszenica) 12%, Cebula 8%, jaja kl.3 p 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław (mąka pszenna) 4% 4. Sos koperkowy RW 20.00g składniki: Jogurt naturalny figand 1l p 45%, Koper ogrodowy 25%, majonez dekoracyjny metro chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Kasza pęczak Apetyt 5kg P 100.00g 6. Surówka z kapusty czerwonej 2016 120.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. 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] 5. Szynka gotowana woy P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Półdewica drobiowa WOY P 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Sałotka 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: 6 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 40.00g 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Dżem wiśniowy Prospana P 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Masło extra 82% MU! P 10.00g 6. Mleko UHT 1.5% Mu! P 200.00g 7. Pomidor P 50.00g 8. Płatki owsiane górskie P 30.00g 9. Parówki z indyka klasyczne Indykpol (mleko, jaja, soja, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g [składniki: mięso z indyka 45,4%, mięso oddzielone mechanicznie z indyka 26,3%, woda, tłuszcz drobiowy, substancja zagęszczająca: e1422; sól, regulatory kwasowości: mleczan potasu; octany potasu; białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, stabilizatory: e450, e451; przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu]	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. ziemniaki P 130.00g [składniki: ziemniaki] 3. KRUPNIK RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 0% 4. Pierogi ruskie 2016 180.00g składniki: Ziemniaki średnie 52%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 24%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Surówka z marchewki i jabłka rw 150.00g składniki: Marchew 58%, Jabłko 19%, Cytryna 13%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Cukier drobnny Polski Cukier 3%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Herbata zielona 5.00g 5. 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.] 6. Szynek wieprzowy gotowany 15.00g 7. Ryż z jabłkiem RW 120.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 31%, Ryż biały 18%

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja
1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Masło extra 82% MU! P 5.00g 5. Mleko UHT 1.5% Mu! P 210.00g 6. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 30.00g 7. Płatki żytnie Szczytno P 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Papryka czerwona P 40.00g 9. Paszet Indykpol P 40.00g [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 sелera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214]	1. kompot z owoców mieszanych RW 210.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobnny Polski Cukier 3% 2. Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], seler korzeń p 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, Śmietanka 36% Mu (mleko) 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, pieprz czarny mielony mc p 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa 350g prymat p 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona] 3. Udko z kurczaka pieczone RW 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ryż brązowy apetyt P 120.00g 5. Surówka z białej kapusty rw 130.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Herbata miętowa z cytryną RW 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Masło extra 82% MU! P 5.00g 4. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 5. Pomidor P 30.00g 6. Ziemniaki pieczone z rozmarynem 2016 90.00g składniki: Ziemniaki średnie 83%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 10%, Masło ekstra (mleko) 5%, Rozmaryn 2%, Pieprz czarny mielony 0% 7. kiełbasa szynkowa WOY P 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 8. Półdewica 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]

Dzień: 8 - Piątek, 2026-09-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 2. Twaróg półtłusty Michów P 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. serek wiejski Radomski 25 200.00g 8. makaron zacierka Aro P 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Rzodkiewka P 50.00g	1. kompot z owoców mieszanych RW 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. ZUPA ogórkowa niezaprawiana RW 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 37%, ogórek kiszony gutimex p 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny mielony 0% 3. Ryba po grecku RW 170.00g składniki: Miruna (ryba) 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. ziemniaki P 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kiszonej RW 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 17%, Cebula 7%, pieprz ziółowy mielony prymat p 7% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek], Olej rzepakowy uniwersalny 4%	1. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanek herbat czarnych] 3. Masło extra 82% MU! P 10.00g 4. Chleb zwykły krojony Osuchowski P 40.00g 5. jaja gotowane na sałacie zielonej rw 120.00g składniki: jaja kurze swojskie p 48%, Sałata zielona P 24%, Cytryna P 16%, Koper ogrodowy P 8%, olej rzepakowy 5l aro p 4% 6. 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.] 7. Kajzerka Osuchowski P 30.00g 8. serek Łaciąty Mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białko mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 9 - Sobota, 2026-09-19

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! 210.00g 5. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 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. płatki ryżowe cenos P 30.00g 8. golonka królewska P 50.00g 9. 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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 4. Gołąbki z młodej kapusty RW 150.00g składniki: kapusta młoda p 33%, Wieprzowina łopatką 27%, koncentrat pomid złoty bażant p 17%, Ryż biały Sonko P 15% [składniki: ryż biały], Koper ogrodowy 3%, mąka krupczatka pszenna typ 450 aro 2% [składniki: mąka pszenna typ 450], Bułka tarta (pszenica) 2%, jaja kl.3 p 1%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny mielony 36%, Jabłko 11%, sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 3. Masło extra 82% MU! P 8.00g 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. 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. Makaron zapiekany z białym serem RW 140.00g 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 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 8. Papryka czerwona P 30.00g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko UHT 1.5% Mu! 200.00g 2. Masło extra 82% MU! P 6.00g 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 ciemny Osuchowski P 30.00g 7. Płatki kukurydziane LUBELLA P 30.00g 8. kielbasa 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).] 9. Papryka czerwona 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. POMIDOROWA Z MAKARONEM RW 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny krismark p 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pulpa pomid metro chef 2500 P 9%, Pietruszka korzeń 9%, porcja z kaczki p 9%, Wołowina ANTRYKOT P 6%, Seler korzeniowy 6%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Szyja z indyka 6%, Skrzydło indyka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY P 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, Natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CaŁE 0% 3. Filet z kurczaka gotowany w warzywach RW 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 4. ziemniaki P 140.00g [składniki: ziemniaki] 5. SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO, MARCHEWKI I JABŁKA z rodzynkami RW 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, rodzynki sułtańskie metro chef p 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany]	1. Chleb pszenny zwykły (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło extra 82% MU! P 8.00g 3. chleb ciemny Osuchowski P 30.00g 4. Półdewica 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. Twaróg półtłusty Michów P 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Dżem wiśniowy Prospana P 20.00g [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. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem RW 100.00g 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 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2026-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	702.8	806.4	405	1914.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2949.2	3397.1	1702.5	8048.9	100
Białko [g]	10%	42.11	31.7	29.8	9.8	71.5	169
Tłuszcz [g]	10%	74.75	29.1	20.4	14.5	64.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	15.9	2.7	8.4	27.1	1306
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	5.8	5.1	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	1	6.8	0.2	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	337.4	5.6	0	343.1	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	79.67	130.59	59.55	269.82	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	28.82	34.1	20.29	83.22	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.81	9.68	1.78	14.27	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.95
Sód [mg]	10%	1500	497.77	1156.42	501.21	2155.41	143
Potas [mg]	10%	3500	328.85	1117.96	132.57	1579.38	45
Wapń [mg]	10%	900	71.57	101.08	7.02	179.68	20
Fosfor [mg]	10%	580	219.52	228.76	25.92	474.21	81
Magnez [mg]	10%	307.5	24.34	65.95	8.01	98.31	32
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.69	2.78	0.39	5.87	93
Witamina A [µg]	25%	376.67	17.31	52.4	6.9	76.62	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0.04	0	1.59	16
witamina E [mg]	30%	6	1.27	4.7	0.37	6.34	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.1	0.21	0.04	0.36	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.5	0.2	0.02	0.74	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.67	3.03	0.45	4.16	55
Witamina C [mg]	55%	45	10.39	34.11	4.13	48.64	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.38	3.21	1.39	5.38	160

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2026-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	683.6	869.1	365.7	1918.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2873.8	3652.9	1530.8	8057.6	100
Białko [g]	10%	42.11	27.8	33.4	15.8	77.1	184
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.9	26.2	18.1	68.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.2	4.5	6.3	23	1111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0.1	11.1	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	6.5	0.2	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.2	0	74.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.14	133.06	35.59	259.8	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.25	35.2	4.07	79.53	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.64	16.49	1.58	21.72	145
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.26
Sód [mg]	10%	1500	785.14	323.87	676.91	1785.93	119
Potas [mg]	10%	3500	133.2	1474.81	135.19	1743.2	50
Wapń [mg]	10%	900	9.72	117.94	7.86	135.53	15
Fosfor [mg]	10%	580	35.64	534	26.37	596.02	103
Magnez [mg]	10%	307.5	10.8	174.35	8.19	193.35	64
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.5	3.51	0.4	4.42	69
Witamina A [µg]	25%	376.67	43.2	39.35	7.76	90.31	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0.67	1.12	12
witamina E [mg]	30%	6	0.85	4.19	0.37	5.42	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.61	0.04	0.7	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.37	0.02	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.69	8.7	0.45	9.85	128
Witamina C [mg]	55%	45	25.92	21.76	4.65	52.34	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	0.89	1.88	4.46	132

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2026-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	621.3	999	311.6	1932.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2615.4	4197.7	1311.7	8124.9	100
Białko [g]	10%	42.11	27.6	49.7	18.2	95.6	227
Tłuszcz [g]	10%	74.75	19	34.5	9.7	63.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	10.4	11.1	4.7	26.3	1268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	13.4	0.6	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	2.7	0.4	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.3	25.5	118.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.55	127.65	38.39	252.6	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.38	28.56	2.64	66.59	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.37	10.48	1.14	15	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.73
Sód [mg]	10%	1500	896.16	203.02	606.89	1706.07	114
Potas [mg]	10%	3500	137.25	1136.73	270.27	1544.25	44
Wapń [mg]	10%	900	16.82	169.48	8.99	195.31	22
Fosfor [mg]	10%	580	60.28	408.56	127.68	596.53	102
Magnez [mg]	10%	307.5	8.27	78.77	22.15	109.2	36
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.57	4.11	0.4	5.09	80
Witamina A [μg]	25%	376.67	7.72	56.23	17.46	81.42	22
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.9	0	0.9	9
witamina E [mg]	30%	6	0.03	1.46	0.66	2.16	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.67	0.05	0.75	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.02	0.51	0.09	0.62	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.22	6.25	5.66	12.13	159
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	29.97	10.47	45.08	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	0.56	1.68	4.26	126

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2026-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	662.1	804.2	464.7	1931.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2781.8	3377	1945.2	8104	100
Białko [g]	10%	42.11	27.6	30.7	17.4	75.7	180
Tłuszcz [g]	10%	74.75	23.8	23.5	23.6	71	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12	7.6	7.5	27.2	1308
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	10.2	2.6	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	1.6	1.4	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.5	0	67.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.9	129.01	46.05	261.97	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	40.9	43.92	5.68	90.51	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.2	23.4	1.05	29.66	198
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.48
Sód [mg]	10%	1500	698.61	639.7	1020.3	2358.62	158
Potas [mg]	10%	3500	157.95	1405.28	115.44	1678.68	48
Wapń [mg]	10%	900	7.82	50.22	10.02	68.08	8
Fosfor [mg]	10%	580	27.81	304.68	14.13	346.63	60
Magnez [mg]	10%	307.5	8.73	80.05	5.54	94.32	31
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.44	2.72	0.31	3.48	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	45.88	45.34	99.85	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0.54	1.19	12
witamina E [mg]	30%	6	0.45	0.78	1.76	3.01	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.04	0.7	0.01	0.77	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.38	0.04	0.46	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.53	6.12	0.57	7.23	95
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	27.52	27.2	59.91	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.94	1.77	2.83	5.89	175

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2026-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	654	1002.9	271.7	1928.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2748.6	4210.6	1143.4	8102.7	100
Białko [g]	10%	42.11	27.5	40.5	15.4	83.5	198
Tłuszcz [g]	10%	74.75	24.3	34.7	8.9	68	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	12.1	8.6	4.6	25.4	1225
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	9.5	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.5	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	49.8	0	49.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.62	140.29	32.58	254.5	96
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	32.98	31.4	3.01	67.4	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	0.95	16.8	0.3	18.06	120
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.99
Sód [mg]	10%	1500	634.53	322.5	638.89	1595.93	107
Potas [mg]	10%	3500	60.3	1133.42	72.51	1266.23	36
Wapń [mg]	10%	900	10.8	87.65	2.31	100.76	11
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	238.53	5.4	253.38	44
Magnez [mg]	10%	307.5	4.05	64.29	2.05	70.4	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.31	2.53	0.12	2.98	47
Witamina A [µg]	25%	376.67	4.87	165.25	4.92	175.05	46
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.46	0	0.46	5
witamina E [mg]	30%	6	0.15	2.57	0.24	2.96	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.54	0.01	0.58	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.03	0.32	0.01	0.37	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.09	4.44	0.24	4.78	62
Witamina C [mg]	55%	45	2.92	39.46	2.95	45.34	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.76	0.89	1.77	3.98	118

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2026-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	667.8	841.9	410.9	1920.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2807.8	3554.4	1725.9	8088.2	100
Białko [g]	10%	42.11	30.6	27.8	11.5	70	166
Tłuszcz [g]	10%	74.75	22.7	14.3	16.3	53.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	11.1	2.4	8.6	22.1	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.1	2.5	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.1	0.3	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	20	19.9	40	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	86.97	156.28	54.61	297.88	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	34.36	43.41	10.62	88.4	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.76	11.74	0.45	15.95	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.46
Sód [mg]	10%	1500	783.72	182.08	526.19	1491.99	99
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1569.45	105.82	1802.18	52
Wapń [mg]	10%	900	4.05	123.55	38.1	165.71	18
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	301.77	76.18	387.41	67
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	88.75	8.69	101.05	33
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	3.04	0.31	3.58	57
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	68.58	27.83	105.04	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.11	0.1	0.22	2
witamina E [mg]	30%	6	0.42	2.73	0.13	3.29	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.31	0.09	0.43	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.34	0.07	0.44	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	4.51	0.74	5.68	75
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	36.71	0	41.88	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.17	0.5	1.46	3.72	110

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2026-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	640.8	976.9	306.8	1924.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2701.5	4099.1	1291.2	8091.8	100
Białko [g]	10%	42.11	45	33.5	10.8	89.4	213
Tłuszcz [g]	10%	74.75	15.3	34.2	9.8	59.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	7.7	8	5.5	21.4	1030
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	12.9	0.9	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.2	7.6	0.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.6	11	92.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.56	143.55	44.47	271.58	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	37.27	35.32	3.42	76.02	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.93	19.97	1.37	27.27	182
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.02
Sód [mg]	10%	1500	613.07	344.88	520.06	1478.03	99
Potas [mg]	10%	3500	122.85	1445.73	388.59	1957.18	56
Wapń [mg]	10%	900	8.46	186.59	16.49	211.55	24
Fosfor [mg]	10%	580	29.52	622.37	51.3	703.2	121
Magnez [mg]	10%	307.5	9.09	192.67	18.82	220.58	72
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.43	4.18	0.49	5.11	81
Witamina A [µg]	25%	376.67	43.2	107.29	33.97	184.46	48
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0.03	0.51	5
witamina E [mg]	30%	6	0.84	6.35	0.37	7.56	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.76	0.07	0.86	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.05	0.48	0.05	0.59	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.65	9.68	1.19	11.53	151
Witamina C [mg]	55%	45	25.92	64.37	8.36	98.66	220
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.7	0.95	1.44	3.69	110

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2026-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	729.1	582.3	606.3	1917.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	3071.7	2453.8	2541.4	8067	100
Białko [g]	10%	42.11	43	27.5	15.5	86.1	204
Tłuszcz [g]	10%	74.75	21.3	12.7	27.2	61.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	13.1	1.6	13.2	27.9	1345
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	3.8	0.5	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	2.3	0.6	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.8	0	6.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	91.91	94.49	76.37	262.78	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	38.35	39.93	25.29	103.59	197
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.37	10.1	3.23	14.72	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	1500	922.08	904.8	633.45	2460.35	163
Potas [mg]	10%	3500	106.2	1249.62	163.26	1519.09	44
Wapń [mg]	10%	900	13.05	103.7	28.02	144.77	16
Fosfor [mg]	10%	580	8.55	178.37	58.92	245.84	42
Magnez [mg]	10%	307.5	3.15	63.58	17.06	83.8	28
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.36	2.41	1.1	3.87	61
Witamina A [µg]	25%	376.67	7.72	58.07	12.24	78.03	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.03	0.08	1
witamina E [mg]	30%	6	0	2.57	0.33	2.91	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.01	0.22	0.08	0.32	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0	0.21	0.06	0.29	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.11	3.24	0.46	3.81	49
Witamina C [mg]	55%	45	4.63	37.17	7.34	49.15	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	2.51	1.75	6.15	182

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2026-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	532.1	768.3	617.9	1918.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2249.1	3244.1	2601.6	8094.9	100
Białko [g]	10%	42.11	29.3	30.6	26.7	86.7	207
Tłuszcz [g]	10%	74.75	9.4	14.2	19	42.8	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	5.1	4.3	10.6	20	965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	5.1	0	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0	1.4	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	31.1	0	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	83.1	132.82	85.49	301.42	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	35.12	41.61	33.28	110.02	209
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.36	6.97	1.37	9.7	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.4
Sód [mg]	10%	1500	372.23	161.23	541.57	1075.05	72
Potas [mg]	10%	3500	126.9	1112.41	68.85	1308.16	38
Wapń [mg]	10%	900	4.05	87.26	3.51	94.82	10
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	204.94	8.36	222.76	38
Magnez [mg]	10%	307.5	3.6	65.15	2.97	71.72	23
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.22	2.85	0.16	3.23	52
Witamina A [µg]	25%	376.67	8.62	51.29	32.4	92.32	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	6	0.42	1.03	0.6	2.06	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.02	0.36	0	0.4	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.01	0.24	0.03	0.29	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.42	3.81	0.4	4.65	61
Witamina C [mg]	55%	45	5.17	30.77	19.43	55.39	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.03	0.44	1.5	2.68	80

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2026-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	598.9	885.8	448	1932.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	2520.6	3732.7	1875.7	8129.1	100
Białko [g]	10%	42.11	28.3	46.5	16.4	91.3	216
Tłuszcz [g]	10%	74.75	18.3	21.7	21.6	61.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	9.5	3.6	6.7	19.9	961
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	0	8	7.8	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	0.3	4.1	3.1	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.2	50.5	120.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	81.82	130.8	47.81	260.44	99
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	30.81	43.16	15.64	89.62	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.51	9.63	2.2	15.35	102
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	1500	888.1	156.68	495.88	1540.66	102
Potas [mg]	10%	3500	145.8	967.06	222.85	1335.71	38
Wapń [mg]	10%	900	9.62	78.11	25.46	113.21	13
Fosfor [mg]	10%	580	65.68	333.13	65.14	463.96	79
Magnez [mg]	10%	307.5	10.08	63.94	16.09	90.11	29
Żelazo [mg]	10%	6.33	0.48	2.28	0.7	3.46	55
Witamina A [µg]	25%	376.67	54	44.33	38.7	137.03	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.18	0.23	0.42	4
witamina E [mg]	30%	6	1.04	3.56	2.69	7.3	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.03	0.18	0.04	0.26	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.06	0.28	0.11	0.46	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	0.79	11.72	0.56	13.08	170
Witamina C [mg]	55%	45	32.4	23.18	4.12	59.71	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.46	0.43	1.37	3.85	115

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1921.6	1923.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7721	8090.9	100
Białko [g]	10%	42.11	82.7	196
Tłuszcz [g]	10%	74.75	61.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.08	24	1159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.08	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.08	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	262.6	269.28	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.52	85.49	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	18.17	121
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1500	1764.8	118
Potas [mg]	10%	3500	1573.41	45
Wapń [mg]	10%	900	140.94	16
Fosfor [mg]	10%	580	428.99	74
Magnez [mg]	10%	307.5	113.28	37
Żelazo [mg]	10%	6.33	4.11	65
Witamina A [µg]	25%	376.67	112.01	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	7
witamina E [mg]	30%	6	4.3	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.67	0.54	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.67	0.47	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.67	7.69	101
Witamina C [mg]	55%	45	55.61	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.41	131