

# Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 29.01-4.02.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza kuskus ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza kuskus 30%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki:</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz</p>

<p>30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
--	--	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat RoInik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p><b>10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. P#w kiefbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>		<p>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 120.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Bułka tarta 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #<b>koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%</b>, Winogrona 18%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 6%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Czekolada gorzka 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 20%</b></li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto murzynek 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>P# w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

	pietruska, <b>seler</b> ], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b>		wieprzowe, białko <b>sojowe</b> , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b> ]	
--	---	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	709.8	557.3	216.3	369.4	137.4	1990.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2994.1	2342	912.1	1553.7	577.3	8379.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	38	7.6	14	6.8	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	18	4.7	12.5	5.1	56.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	6	2.1	2.8	1.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	3.9	0.6	4.4	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2	0.7	4.8	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.6	0	0.5	0	109.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.62	64.82	36.97	50.54	16.14	278.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	12.45	17.97	6	2.12	53.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	8.32	2.67	1.05	0.64	17.74	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.99
Sód [mg]	10%	NAN	2733.22	659.15	70.92	532.26	369.72	4365.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	802.28	327.96	178.17	152.28	2016.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	102.44	131.76	69.83	4.85	891.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	228.42	115.92	81.39	11.34	777.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	57.28	50.76	12.5	4.32	204.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	2.59	1.17	0.87	0.27	6.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	46.78	4.5	6.18	10.35	167.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.12	0	1.08	0.33	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.87	0.46	2.75	1	8.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.15	0.11	0.03	0.03	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.38	0.09	0.16	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	4.45	0.48	0.21	0.51	8.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	27.19	2.7	3.7	6.2	45.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	1.83	0.19	1.47	1.02	10.91	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.7	656.8	66.9	491.5	133.6	2008.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	2770.1	282.5	2070.9	559.5	8464.9	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	28.9	0.5	21.8	14.8	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	14.7	0.5	13.8	6.7	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.4	0	2.5	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.2	0	5.1	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.5	0.1	5.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	13.4	0	0.5	0	26	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	104.9	16.33	70.66	3.37	293.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	17.64	13.09	5.12	3.37	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	5.68	2.7	1.36	0	12.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.52
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	483.77	2.7	747.34	378	2751.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	613.92	180.9	200.36	0	1525.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	55.58	5.4	48.43	0	433.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	99.02	12.15	90.71	0	558.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	43.09	4.05	13.44	0	109.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	2.11	0.4	0.71	0	4.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	13.55	10.35	47.77	0	197.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.26	0	1.02	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.56	0.51	3.66	0	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.04	0.03	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.12	0.03	0.19	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	2.63	0.21	0.61	0	4.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	8.13	6.2	28.66	0	64.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.34	0	2.07	1.05	6.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	717.8	768.1	91.6	383.7	119.8	2081.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3029.4	3213.8	386.3	1613.3	504.1	8747	0
Białko [g]	10%	NAN	25.6	43	3.5	12.2	6.6	91.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	37.3	2.2	13.1	3.9	71.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	13.4	1.2	2.8	1.8	24.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	13.5	0	1.5	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	6.3	0.1	3.1	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	211.3	0	0	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.44	68.79	14.88	55.05	14.67	275.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.46	9.62	12.82	3.41	1.23	53.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	7.77	1.18	2.1	0.32	16.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	NAN	1092.88	226.27	49.27	690.74	961.56	3020.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.63	1297.58	178.2	141.42	76.14	2290.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.31	128.37	91.8	19.32	153.76	696.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	418.46	279.8	15.18	25.72	5.67	744.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.75	67.33	14.51	12.92	2.16	191.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.56	3.4	0.37	0.56	0.13	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	99.35	19.23	7.11	5.17	226.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.75	0	1.01	0.33	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.2	0.1	1.65	0.74	9.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.28	0.02	0.03	0.01	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.38	0.05	0.04	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	4.27	0.24	0.31	0.25	7.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	59.61	11.54	4.27	3.1	82.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.62	0.13	1.91	2.67	7.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	746.9	730.5	22.3	398.6	94.4	1992.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.2	3061.7	94.4	1677.3	398.5	8379.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35	32.5	0.2	12.2	3.6	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	31.4	0	12.5	2.3	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	7.9	0	2.5	0.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	14.6	0	4.5	0.4	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.3	0	4.6	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.7	0	32.4	0	101.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.62	83.2	5.54	60.31	14.65	272.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	20.05	4.55	5.45	0.75	47.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.73	0.94	2.16	0	15.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1269.82	779.85	0.49	570.51	268.2	2888.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1681.39	93.55	259.87	0	2633	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	222.8	14.85	26.38	0	552.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	326.43	8.91	50.86	0	792.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	95.3	8.41	13.96	0	204.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	4.59	0.14	0.85	0	8.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	38.96	12.7	41.94	0	193.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0	1.16	0.33	3.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.31	0.07	3.54	0.49	10.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.63	0.04	0.04	0	1.01	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.39	0.01	0.1	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	8.42	0.09	0.97	0	10.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	23.38	7.62	25.16	0	62.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	2.16	0	1.58	0.74	7.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678.1	648.5	111.3	428.3	111.8	1978.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.7	2715.4	468.8	1800	472.4	8318.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.6	5.2	13.3	7.6	88.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	28.9	3.2	15.6	2.2	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.7	2	2.6	0.7	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	13.8	0.7	6.5	0.5	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	7.4	0.1	5.8	1	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.8	6.7	0	0.5	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	68.84	15.58	59.58	15.3	266.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	8.32	13.69	5.36	2.07	55.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	9.14	0.52	2.11	0.32	14.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	10%	NAN	2477.98	769.75	65.92	534.01	162.63	4010.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1053.97	277.87	260.69	102.05	2212.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	119.43	167.8	28.65	28.35	944.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	421.88	143.62	25.44	70.47	951.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	157.41	22.48	14.23	4.59	246.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.13	0.28	0.84	0.18	6.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.76	23.84	2.65	11.42	5.17	172.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.04	0.01	1.01	0.34	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	4.87	0.23	3.82	0.74	12.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0.06	0.05	0.02	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.42	0.22	0.06	0.13	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.78	0.19	0.65	0.3	7.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	17.15	1.54	6.85	3.1	52.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.13	0.18	1.48	0.45	10.02	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	661.9	772.6	67.3	414	95.3	2011.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2795.5	3230	284.8	1746.1	400	8456.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	35.5	0.7	17.4	5.9	88.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	38.8	0.2	10.5	4	66	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	12.8	0	3	2.4	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	17.5	0	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.1	0.1	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	106.8	0	0	0	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.3	75.02	16.84	62.65	8.77	274.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.65	25.48	11.58	4.05	8.77	65.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	9.94	2.45	0.67	0	18.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.35
Sód [mg]	10%	NAN	1102.69	380.43	2.34	1170.06	97.2	2752.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	581.25	1676.79	138.06	102.77	0	2498.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.1	350.75	14.04	12.41	162	845.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.05	511.8	17.55	14.59	0	949.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	82.15	109.45	9.36	6.94	0	207.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	5.09	0.35	0.4	0	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	65.37	5.16	34.2	0	204.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.83	0	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.54	0.36	2.11	0	8.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.82	0.01	0.01	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.77	0.04	0.04	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.56	7.15	0.09	0.45	0	10.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	39.22	3.1	20.52	0	68.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	1.05	0	3.25	0.27	6.88	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	768.2	577.1	151.7	421.4	133.6	2052.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3232.8	2429.7	634.8	1777	559.5	8634.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	36.9	2.8	17.1	14.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	14.1	8	10.8	6.7	63.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	4.2	4.9	2.6	4	24.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	4.7	2.2	3.2	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.7	0.2	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	81.1	56.7	0.4	0	463.5	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.83	81.13	17.12	64.19	3.37	272.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	20.72	8.59	5.9	3.37	53.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.78	11.25	0.24	0.95	0	17.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.42
Sód [mg]	10%	NAN	974.16	304.17	17.48	897.28	378	2571.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.71	1786.69	28.03	244.82	0	2764.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.86	162.95	16.6	50.73	0	566.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	581.65	471.42	29.06	74.77	0	1156.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	114.78	3.98	12.16	0	227.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.5	0.35	0.6	0	9.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	294.15	40.17	23.03	14.25	0	371.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.23	1.02	0	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.58	0.24	2.67	0	8.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.35	0.01	0.05	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.46	0.05	0.14	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.07	14.73	0.1	0.64	0	16.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.92	24.1	0	8.55	0	38.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0.84	0.04	2.49	1.05	6.42	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8482.8	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	276.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.97	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	3194.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	2277.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	704.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	847.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.14	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	219.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.98	0