

# Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 29.07-4.08.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-29
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:	2000 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, 2024-07-29				
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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemiaki 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>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</p>	<p>1. Arbuz 150.00g</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 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 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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 85.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy</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 (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, 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 E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat</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>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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>uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>
--	---	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-30**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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 słodu <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>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>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</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 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]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta rybno-jajeczna 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 29%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 14%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-07-31**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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 słodu <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</b>, <b>mleko</b>, nasiona sezamu]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud karczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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 słodu <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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</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 słodu <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 (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</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 spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [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. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy 150.00g</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>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	--	--	---	---

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-01**

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%</b>, <b>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 słodu <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>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. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 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></p>	<p>1. Arbuz 150.00g</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 słodu <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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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, bionnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzaty 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>składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>7. <b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, 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: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-02**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</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 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,</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# chłodnik z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Kefir Krasnystaw 29%</b>, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 7%</b>, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych</p>	<p>1. K# ptasie mleczko 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy - proszek 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <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 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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</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 (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>

<p>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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Dżem truskawkowy niskostodzony 30.00g</p>	<p>proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</p> <p>3. <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>4. <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%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <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%</p>	<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
--	---	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-03**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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>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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b></p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <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 siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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>	<p><b>korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>P#o gulasz warzwy 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]</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 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></p>		<p>askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny bezglutenowy, 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>6. 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>	
--	---	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-04**

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%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni</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,</p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%,</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</b></p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p><b>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]</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: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <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%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. 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%</p> <p>6. 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%</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p><b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p><b>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]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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>	
--	---	--	--	--



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-29

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	755.2	49	505.1	135.8	2155	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2994.1	3161.9	207.9	2124.6	570.6	9059.3	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	37.4	0.8	14.1	6.8	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	33.9	0.1	16.2	5	71.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	6.9	0	2.2	1.2	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	13.7	0	6.9	0.5	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	7	0	6	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.9	0	0	0	143.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.62	80.4	11.34	77.4	16.14	294.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	13.66	10.26	5.66	2.12	46.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	10.75	0.4	3.8	0.64	20.64	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.47
Sód [mg]	10%	NAN	2733.22	737.22	1.35	841.78	369.72	4683.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1551.35	175.5	139.26	152.28	2573.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	127.46	8.1	49.04	4.85	772.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	351.32	12.15	54.34	11.34	769.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	96.49	2.7	22.45	4.32	205.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.54	0.27	1.38	0.27	7.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	87.01	11.25	7.2	10.35	215.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.28	0	1.01	0.33	3.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.34	0.1	3.63	1	12.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0.09	0.07	0.03	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.52	0.02	0.07	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	6.7	0.25	0.56	0.51	10.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	38.6	6.74	4.32	6.2	61.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	2.04	0	2.33	1.02	11.7	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-30

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	717	46.5	512.3	133.6	2069.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	3021.6	196.6	2156	559.5	8715.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	31.9	0.5	21.4	14.8	98.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	17.4	0.2	16.7	6.7	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	3.7	0	2.5	4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	7.2	0	6.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	3.9	0	5.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	27.2	0	65.4	0	104.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	112.14	11.25	69.46	3.37	294.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	15.02	10.35	4.25	3.37	49.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	8.33	1.53	0.91	0	13.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.65
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	313.63	3.6	766.9	378	2602.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	996.46	0	141.03	0	1668.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	109.15	0	33.77	0	467.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	185.95	0	79.52	0	622.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	64.13	0	10.24	0	123.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	2.31	0	0.94	0	4.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	38.33	0	35.32	0	199.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.42	0	1.33	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	3.5	0	3.94	0	9.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.03	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.21	0	0.2	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	4.17	0	0.49	0	5.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	22.99	0	21.19	0	65.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.87	0.01	2.13	1.05	6.5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-31

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	713.1	723.2	105	430.1	118.1	2089.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3012	3026	445.2	1803.9	497.5	8784.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	38.4	1	18.1	6.6	93.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	36.5	0.3	18.7	3.7	72.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	11.3	0.1	5.8	1.6	23.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	14.6	0	5.3	0.5	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	6.9	0	3.7	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	155.7	0	36.4	0	202.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.49	62.04	25.38	47.7	14.67	272.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.69	9.62	20.73	2.97	1.23	61.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	3.82	1.83	1.16	0.32	12.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.5
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.32
Sód [mg]	10%	NAN	1474.03	206.77	1.08	805.86	961.56	3449.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	549.48	709.03	426.6	224.98	76.14	1986.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.21	91.26	6.48	24.38	153.76	562.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	345.11	119.01	21.6	90.7	5.67	582.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.25	37.57	35.64	16.82	2.16	182.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.75	2.1	0.43	0.9	0.13	5.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	22.14	8.1	17.11	5.17	148.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.5	0	1.32	0.33	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	3.99	0.22	1.8	0.74	8.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.12	0.03	0.24	0.01	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.17	0.1	0.14	0.01	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.42	2.4	0.51	1.96	0.25	7.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	13.28	4.85	4.14	3.1	28.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.09	0.57	0	2.23	2.67	8.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-01

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	753.3	49	393.7	95.3	2038.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.2	3157.1	207.9	1657.3	400	8569.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37	0.8	12.2	5.9	91.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	31.7	0.1	11.9	4	67.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	12.9	0	1.9	2.4	24.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	11.4	0	4.5	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	2.6	0	4.6	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	80.3	0	32.4	0	123.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.62	84.69	11.34	60.31	8.77	273.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	14.9	10.26	5.45	8.77	56.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	9.58	0.4	2.16	0	16.55	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.47
Sód [mg]	10%	NAN	1269.82	764.89	1.35	570.51	97.2	2703.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	787.99	175.5	259.87	0	1821.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	185.28	8.1	26.38	162	669.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	234.74	12.15	50.86	0	703.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	52.45	2.7	13.96	0	155.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	2.63	0.27	0.85	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	56.95	11.25	41.94	0	209.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.91	0	1.16	0	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.83	0.1	3.54	0	8.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.54	0.09	0.04	0	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.33	0.02	0.1	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	6.03	0.25	0.97	0	8.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	34.17	6.74	25.16	0	71.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	2.12	0	1.58	0.27	6.75	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-02

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	719	139.2	487.8	110.2	2134.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.7	3008.8	588.9	2052.8	465.7	8978.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	34.4	6.6	15.4	7.6	93.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	34.3	2.1	15.4	2.1	69.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	6.2	1.4	2	0.5	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	16	0	6.5	0.5	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	8.1	0	5.8	1	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	129.8	0	0	0.5	141.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	72.44	23.28	72.81	15.3	291.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	21.7	22.85	5.81	2.07	78.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	8.7	0	2.11	0.32	13.93	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.22
Sód [mg]	10%	NAN	2477.98	700.49	46.46	674.41	162.63	4061.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1246.8	0	260.69	102.05	2127.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	161.63	0.14	28.65	28.35	819.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	284.12	0	25.44	70.47	670.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	74.17	0.05	14.23	4.59	140.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.81	0	0.84	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.76	32.65	0	11.42	5.17	179.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.06	0	1.01	0.34	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	5.55	0	3.82	0.74	12.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.22	0	0.05	0.02	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.46	0	0.06	0.13	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.25	0	0.65	0.3	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	19.59	0	6.85	3.1	53.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	1.94	0.12	1.87	0.45	10.15	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-03

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	786.8	35.7	465.4	95.3	2045.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2795.5	3288.5	150.9	1957.6	400	8592.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	36.9	0.7	18.8	5.9	91.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	40.4	0.1	16.2	4	73.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	13.1	0	4.7	2.4	24.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	18.3	0	1.4	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	5.2	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	181.5	0	0	0	192.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.3	73.69	8.56	61.35	8.77	263.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.65	24.13	5.54	3.83	8.77	57.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	9.88	1.36	0.67	0	16.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.65
Sód [mg]	10%	NAN	1102.69	409.39	2.16	1213.26	97.2	2824.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	581.25	1572.19	144	102.77	0	2400.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.1	309.08	6.48	12.41	162	796.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.05	508.42	17.28	14.59	0	945.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	82.15	102.22	5.76	6.94	0	197.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	5.38	0.43	0.4	0	7.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	58.63	1.62	34.2	0	194.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.2	0	1.01	0	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.13	0.53	2.11	0	8.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.85	0.01	0.01	0	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.82	0.03	0.04	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.56	7.14	0.65	0.45	0	10.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	35.18	0.97	20.52	0	62.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	1.13	0	3.37	0.27	7.06	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-04

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	576.5	153.3	416.5	133.6	2048.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3232.8	2426.9	639.9	1757.1	559.5	8616.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	36.9	1.7	17.1	14.8	104.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	14.1	8.7	10.3	6.7	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	4.2	1.8	2	4	20.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.1	4.7	4.2	3.2	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	2.7	2.2	4.1	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	81.1	16.2	0.4	0	423	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.83	81.08	17.35	64.19	3.37	272.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	20.72	9.76	5.9	3.37	54.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.78	11.25	1.11	0.95	0	18.1	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.88
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.37
Sód [mg]	10%	NAN	974.16	305.25	83.21	897.28	378	2637.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.71	1786.69	67.51	244.82	0	2803.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.86	162.95	8.8	50.73	0	558.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	581.65	471.42	24.94	74.77	0	1152.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	114.78	6.21	12.16	0	230.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.5	0.35	0.6	0	9.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	294.15	40.17	10.54	14.25	0	359.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.07	1.02	0	4.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.58	1.52	2.67	0	9.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.35	0.02	0.05	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.46	0.03	0.14	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.07	14.73	0.15	0.64	0	16.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.92	24.1	0.2	8.55	0	38.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0.84	0.23	2.49	1.05	6.59	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2082.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8759.5	0
Białko [g]	10%	NAN	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	68	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	280.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.94	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	3280.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	2197.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	663.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	778.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	176.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	215.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	54.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.2	0