

## Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 5-11.08.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-08-05
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

## Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><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), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 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>]</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# 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><b>P# sos warzywny z indykami 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>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 biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><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), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pasta drobiowa 60.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><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).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>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>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><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), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g 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% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>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)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol</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><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%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><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), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 80.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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> ]				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-08-07

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <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>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g 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. <b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt z brzoskwinia 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Brzoskwinia 33%</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E451, bionnik <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: 4 - Czwartek, 2024-08-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><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), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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>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>]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><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%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</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 graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><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), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta serowa z groszkiem 80.00g</b> składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 12%</b>, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><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).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>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>]</li> </ol>

wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, 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: **seler i gorczyce.**]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><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).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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> </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 jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li># jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><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).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [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>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	---	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-10**

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <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>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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</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. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. Rv duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica 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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</p>	<p>wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. <b>P#o surówka z selerem 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 50%</b>, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></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, 2024-08-11**

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <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>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</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# 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. <b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włośzczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. <b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 0%</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 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 (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. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. 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><b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	
--	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-05

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	476.1	666.7	149.8	460.6	133.1	1886.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2004.7	2805.2	625	1933.5	558.3	7927	0
Białko [g]	10%	NAN	23	39.4	10.8	16.7	6.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.8	19.7	9.4	15	5.1	60.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	3.1	6.4	2	1.2	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	8.8	0	4.7	0.6	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	4.9	0	6.1	1.3	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	75.2	0	11.7	0	88.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	76.74	86.43	5.4	69.83	15.87	254.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.26	12.56	5.4	2.66	1.75	27.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.26	7.38	0	10.6	2.37	30.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.66
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.87
Sód [mg]	10%	NAN	898.26	769.78	54	661.45	348.12	2731.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	544.98	1241.22	0	577.34	210.33	2573.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	97.48	91.98	0	65.43	10.8	265.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	359.51	424.6	0	331.27	60.48	1175.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.5	110.75	0	105.71	21.06	339.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.86	2.72	0	3.87	0.86	11.32	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	13.64	40.99	0	14.28	10.35	79.27	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	0.41	0	1.01	0.33	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	3.4	0	3.84	1.18	11.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.18	0	0.34	0.08	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.31	0	0.19	0.03	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.91	8.56	0	7.9	1.52	23.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	15.84	0	8.57	6.2	38.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.49	2.13	0.15	1.83	0.96	6.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-06

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	520.1	715.8	66.2	574.1	95.3	1971.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2185.7	3004.5	279.7	2412.2	400	8282.2	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	35.6	1.7	26.5	5.9	91.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	27.6	0.9	18.1	4	66.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	5.7	0.1	3.3	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	10.2	0	5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	5.6	0	6.2	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	20.2	0	0.4	0	21.7	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.7	84.26	13.5	81.27	8.77	265.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.69	7.62	9	4.78	8.77	35.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.22	6.23	1.35	10.38	0	28.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.69
Sód [mg]	10%	NAN	1155.75	116.66	0	1042.53	97.2	2412.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.23	758.57	0	520.93	0	1788.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	75.57	102.34	0	79.91	162	419.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	304.48	176.39	0	322.8	0	803.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	100.83	56.51	0	99.55	0	256.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.66	2.64	0	4.01	0	10.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.18	26.14	0	66.49	0	149.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.01	0.4	0	1.02	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	3.96	0	4.75	0	12.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.19	0	0.32	0	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.21	0	0.28	0	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.1	3.59	0	5.96	0	15.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	15.68	0	39.89	0	89.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	0.32	0	2.89	0.27	6.03	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-07

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	720.6	551.3	85.8	497.4	104.5	1959.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.3	2312.1	360.9	2088	438.9	8233.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	35.4	4.4	22.9	4.5	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	22.5	2.7	16.9	3.6	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	3.7	1.6	2.7	0.8	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.4	10.5	0	3	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.8	4.8	0	4.7	1.3	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	77.2	0	87	0	175.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.32	54.7	11.2	67.96	14.42	262.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	13.3	9.31	1.81	0.92	40.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.18	6.09	0.85	9.52	2.05	31.71	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	10%	NAN	1110.94	359.89	66.15	841.49	237.95	2616.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	853.78	1063.15	90	444.02	134.19	2585.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.78	95.57	112.05	63.52	8.36	664.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	673.52	384.75	10.8	316.33	54.81	1440.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.56	81.18	3.6	96.03	18.89	382.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.63	2.17	0.27	4.1	0.72	11.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.65	46.93	1.01	8.14	5.17	72.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	1.43	0.33	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.15	4.55	0.33	2.72	0.93	12.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.37	0	0.32	0.07	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.34	0.02	0.27	0.02	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	15.39	0.41	5.27	1.27	29.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.99	28.15	0.6	4.88	3.1	43.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	0.99	0.18	2.33	0.66	6.54	0

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

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	700.8	711	46.5	439.9	90.1	1988.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2950.8	3005.1	196.6	1850.1	379.5	8382.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	44.5	0.5	22.4	3.7	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	8.9	0.2	11.5	2.3	40	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	3.1	0	4.3	0.5	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	2	0	2	0.5	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	1.5	0	4.5	1.3	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	92.3	0	1.5	0	104.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.36	118.89	11.25	66.84	14.38	321.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	20.09	10.35	5.59	0.37	50.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.45	1.53	10.46	1.72	37.93	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.83
Sód [mg]	10%	NAN	1233.24	366.18	3.6	2228.95	246.6	4078.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1732.96	0	534.27	58.05	3247.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	278.69	0	372.17	5.94	974.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	752.39	0	276.48	49.14	1711.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	223.62	0	90.93	16.73	499.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	4.74	0	3.69	0.59	14.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	106.12	0	63.52	0	184.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.18	0	1.02	0.33	2.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.96	0	3.75	0.67	9.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.59	0	0.31	0.05	1.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.68	0	0.2	0.01	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	13.17	0	5.74	1.01	26.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	63.67	0	38.11	0	110.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	1.01	0.01	6.19	0.68	10.19	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-09

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	779.5	510.6	94.5	504.6	107.6	1997	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3279.2	2155.2	399.3	2116.8	453.4	8404.1	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	32.3	10.7	21.4	7.7	112.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	8.5	1.9	18.1	2.2	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2	0.1	3.2	0.5	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	2.8	0.3	7.5	0.6	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	1.6	1.2	7.3	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.39	80.39	8.67	68.81	15.03	285.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	15.66	7.25	2.62	1.69	42.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	8.85	0.41	9.93	2.05	34.36	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.46
Sód [mg]	10%	NAN	2735.79	781.19	32	696.8	141.03	4386.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	867.23	102.46	644.8	160.1	2684.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	196.67	8.84	68.61	34.29	930.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	147.3	38.84	368.74	119.61	1312.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	49.86	16.67	105.26	21.33	362.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	2.07	0.28	3.96	0.78	12.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	35	4.35	15.95	5.17	121.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.77	0.98	4.89	0.93	12.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.15	0.08	0.35	0.07	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.2	0.02	0.22	0.15	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	2.83	0.38	6.48	1.32	17.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.76	2.61	9.57	3.1	60.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	2.16	0.08	1.93	0.39	10.96	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-10

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	702.7	771.3	81	337.3	95.3	1987.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2955.8	3237.5	340.1	1417.5	400	8351.1	0
Białko [g]	10%	NAN	25.8	39.4	4.7	15.1	5.9	91.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	26.6	2.8	10.1	4	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.3	1.6	2.3	2.4	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	12.9	0	1.8	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	7.3	0.1	4.1	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	75.5	0	0	0	85.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.38	100.91	9.53	49.72	8.77	286.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	13.22	8.37	3.37	8.77	48.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.32	15.03	1.08	6.88	0	39.33	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.35
Sód [mg]	10%	NAN	917.54	504.65	72	879.18	97.2	2470.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	881.42	1085.4	253.8	364.67	0	2585.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.55	106.96	116.1	37.25	162	743.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.51	562.46	18.9	188.11	0	1337.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.58	143.31	7.2	66.16	0	378.26	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.47	2.93	0.45	2.52	0	10.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.53	8.65	17.25	57	0	98.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.63	0	1.01	0	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.59	5.19	0.85	3.15	0	13.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.46	0.05	0.21	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.39	0.03	0.12	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.64	17.39	0.85	4.15	0	30.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.31	5.19	10.35	34.19	0	59.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	1.4	0.2	2.44	0.27	6.17	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-11

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	721	584.2	206.8	437.3	95.3	2044.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.6	2459.1	873.4	1849	400	8615.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.6	34.6	17.7	20.1	5.9	111	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	16.5	4.4	7.4	4	51.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	3.5	2.5	1.7	2.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	6.2	0.1	1.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	3.7	0.1	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	72.6	0	0.5	0	200.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.75	77.58	24.12	72.95	8.77	294.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.95	12.45	17.39	5.73	8.77	58.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.33	6.61	0.41	0.91	0	21.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	NAN	1025.35	228.98	134.33	1062.36	97.2	2548.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	945.58	1041.92	23.02	245.83	0	2256.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	342.53	136.51	165.28	42.76	162	849.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.5	237.76	26.31	88.57	0	1053.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.89	61.47	7.83	12.52	0	253.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.28	2.65	0.23	0.58	0	9.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	89.61	0	13.95	0	117.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.32	3.7	0.08	2.05	0	9.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.17	0.02	0.05	0	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.32	0	0.16	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.04	4.36	0.04	0.65	0	11.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	53.76	0	8.36	0	70.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.63	0.37	2.95	0.27	6.37	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1976.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8313.7	0
Białko [g]	10%	NAN	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	56.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	281.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.92	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	3034.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	2531.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	692.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1262.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	353.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	11.52	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	117.75	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	67.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.58	0