

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

| | |
|---|--|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-12-16 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| 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, 2024-12-16

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] | <ol style="list-style-type: none"> 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# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] | <ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g składniki: Makaron pszenny, gotowany 37% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)] |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, | <ol style="list-style-type: none"> 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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% | <ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] | <ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Jaja gotowane w koszulce 50.00g Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: | <ol style="list-style-type: none"> 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# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] | <ol style="list-style-type: none"> 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%).] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% K# pasta serowa z brokułem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> | | | | |
| Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20 | | | | |
| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Rw dorsz pieczony 100.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% | <ol style="list-style-type: none"> P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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# ser twarogowy chudy 30.00g Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g |
| Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21 | | | | |
| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda | <ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> | <p>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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> | | <p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> | <p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |
|--|---|--|--|---|

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% | <ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 571.2 | 614.8 | 105 | 555.7 | 142.7 | 1989.6 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2417.3 | 2583.7 | 445.2 | 2347 | 600.1 | 8393.6 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 24.1 | 35.8 | 1 | 20.2 | 7.1 | 88.3 | 88 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 56 | 7.5 | 20.6 | 0.3 | 10.6 | 5 | 44.1 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 15.6 | 1.9 | 2.9 | 0.1 | 2.6 | 1.2 | 8.8 | 57 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.3 | 10.1 | 0 | 1.4 | 0.5 | 14.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 18 | 3.7 | 5.7 | 0 | 3.1 | 1 | 13.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 1.8 | 78.2 | 0 | 0 | 0 | 80 | 27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 259 | 102.52 | 75.22 | 25.38 | 96.22 | 17.57 | 316.93 | 123 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 51.8 | 15.3 | 18.52 | 20.73 | 6.37 | 1.8 | 62.74 | 121 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 1.85 | 7.4 | 1.83 | 2.93 | 0.64 | 14.67 | 49 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 15.77 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 18.77 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 65.46 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 844.66 | 222.02 | 1.08 | 909.03 | 351.36 | 2328.16 | 116 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 278.4 | 2123.04 | 426.6 | 335.77 | 152.28 | 3316.1 | 70 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 81.01 | 150.88 | 6.48 | 50.17 | 4.85 | 293.41 | 34 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 174.92 | 523.72 | 21.6 | 41.08 | 11.34 | 772.67 | 133 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 21.22 | 124.78 | 35.64 | 27.11 | 4.32 | 213.08 | 70 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.05 | 3.48 | 0.43 | 0.74 | 0.27 | 5.99 | 94 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 10.49 | 75.12 | 8.1 | 8.68 | 10.35 | 112.75 | 20 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.47 | 0 | 1.01 | 0.33 | 2.91 | 29 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.3 | 5.04 | 0.22 | 1.73 | 1 | 10.31 | 115 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.09 | 0.38 | 0.03 | 0.07 | 0.03 | 0.62 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.29 | 0.52 | 0.1 | 0.04 | 0.02 | 0.98 | 99 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.01 | 17.47 | 0.51 | 0.5 | 0.51 | 20.02 | 173 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 6.29 | 45.07 | 4.85 | 5.2 | 6.2 | 67.65 | 100 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.34 | 0.61 | 0 | 2.52 | 0.97 | 5.82 | 130 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 645.2 | 610.4 | 61.5 | 562.8 | 95.3 | 1975.3 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2723.9 | 2572.3 | 260.5 | 2370.5 | 400 | 8327.4 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.7 | 34.3 | 0.9 | 24.5 | 5.9 | 94.4 | 95 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 56 | 13.6 | 12.7 | 0.3 | 16.5 | 4 | 47.3 | 85 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 15.6 | 4.7 | 3 | 0 | 4 | 2.4 | 14.2 | 91 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 4 | 0 | 3.6 | 0 | 10.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 18 | 3.9 | 2.7 | 0 | 3.8 | 0 | 10.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.4 | 84.9 | 0 | 105.7 | 0 | 202.1 | 67 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 259 | 102.93 | 95.91 | 14.31 | 79.71 | 8.77 | 301.65 | 117 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 51.8 | 15.06 | 14.4 | 14.13 | 4.13 | 8.77 | 56.49 | 109 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.2 | 12.43 | 1.26 | 1.63 | 0 | 17.52 | 57 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 17.71 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 21.55 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 60.74 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1250.93 | 387.39 | 0 | 1058.8 | 97.2 | 2794.32 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 537.04 | 1413.83 | 0 | 342.82 | 0 | 2293.71 | 48 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 298.77 | 121.33 | 0 | 56.35 | 162 | 638.46 | 70 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 294.76 | 424.59 | 0 | 97.97 | 0 | 817.33 | 141 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 53.67 | 99.44 | 0 | 18.37 | 0 | 171.49 | 57 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.31 | 3.6 | 0 | 1.47 | 0 | 6.39 | 100 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.96 | 37.68 | 0 | 36.67 | 0 | 80.32 | 14 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.52 | 0 | 1.52 | 0 | 3.14 | 31 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.93 | 2.91 | 0 | 2.82 | 0 | 7.67 | 84 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.17 | 0.3 | 0 | 0.07 | 0 | 0.55 | 55 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.41 | 0.38 | 0 | 0.21 | 0 | 1.02 | 103 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.95 | 12.86 | 0 | 0.74 | 0 | 14.56 | 126 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.57 | 22.61 | 0 | 22 | 0 | 48.19 | 72 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.47 | 1.07 | 0 | 2.94 | 0.27 | 6.98 | 155 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 757.9 | 631.3 | 66.9 | 455.7 | 101.4 | 2013.4 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3201.8 | 2648.6 | 282.5 | 1927.3 | 428.1 | 8488.5 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.6 | 20.8 | 0.5 | 20.2 | 3.9 | 77.1 | 78 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 56 | 14.5 | 23.9 | 0.5 | 7.2 | 2.2 | 48.6 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 15.6 | 6.2 | 3.4 | 0 | 1.6 | 0.5 | 11.9 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 12.2 | 0 | 1.5 | 0.5 | 17.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 18 | 3.9 | 6 | 0.1 | 3.1 | 1 | 14.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 143.6 | 0 | 0.5 | 0 | 154.5 | 51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 259 | 126.39 | 87.65 | 16.33 | 77.55 | 16.54 | 324.49 | 125 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 51.8 | 25.55 | 17.42 | 13.09 | 3.09 | 0.99 | 60.15 | 116 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.71 | 9.22 | 2.7 | 0.54 | 0.32 | 15.5 | 52 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 13.26 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 18.63 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 68.11 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1043.38 | 205.47 | 2.7 | 888.12 | 252 | 2391.68 | 119 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 541.65 | 1649.49 | 180.9 | 161.05 | 76.14 | 2609.24 | 56 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 268.21 | 128.03 | 5.4 | 37.9 | 2.42 | 441.98 | 49 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 298.85 | 302.19 | 12.15 | 82.09 | 5.67 | 700.96 | 121 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 44.53 | 90.89 | 4.05 | 15.76 | 2.16 | 157.39 | 52 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.44 | 4.83 | 0.4 | 0.41 | 0.13 | 7.24 | 114 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.07 | 38.99 | 10.35 | 4.05 | 5.17 | 70.64 | 13 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.9 | 0 | 1.02 | 0.33 | 3.35 | 33 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.47 | 3.97 | 0.51 | 1.51 | 0.74 | 9.22 | 102 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.16 | 0.27 | 0.04 | 0.04 | 0.01 | 0.53 | 53 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.43 | 0.03 | 0.14 | 0.01 | 1.01 | 101 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.39 | 5.04 | 0.21 | 0.25 | 0.25 | 7.15 | 62 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 23.39 | 6.2 | 2.42 | 3.1 | 42.38 | 64 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.89 | 0.57 | 0 | 2.46 | 0.7 | 5.97 | 132 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 721.3 | 653.8 | 46.5 | 496.1 | 100.6 | 2018.5 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3043.4 | 2753.3 | 196.6 | 2093.5 | 424.8 | 8511.8 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 32.4 | 46.4 | 0.5 | 20.6 | 3.9 | 104 | 104 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 56 | 16 | 15.4 | 0.2 | 11.7 | 2.2 | 45.7 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 15.6 | 5 | 8 | 0 | 3.5 | 0.5 | 17.2 | 110 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 3.9 | 0 | 2.6 | 0.4 | 11 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 18 | 4.8 | 1.5 | 0 | 3.8 | 1 | 11.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 165.1 | 0 | 0.1 | 0 | 175.6 | 58 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 259 | 113.94 | 88.23 | 11.25 | 77.62 | 16.3 | 307.35 | 118 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 51.8 | 14.34 | 23.7 | 10.35 | 3.55 | 0.91 | 52.87 | 103 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.22 | 12.19 | 1.53 | 1.15 | 0.27 | 19.37 | 65 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 16.71 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 17.53 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 65.75 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1400.32 | 366.71 | 3.6 | 772.31 | 250.65 | 2793.6 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 620.85 | 1993.27 | 0 | 236.84 | 67.5 | 2918.46 | 61 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 287.29 | 385.65 | 0 | 24.94 | 4.05 | 701.94 | 78 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 412.07 | 746.42 | 0 | 40.91 | 8.64 | 1208.05 | 208 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 93.85 | 141.74 | 0 | 11.05 | 5.94 | 252.59 | 84 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.5 | 4.1 | 0 | 0.61 | 0.1 | 7.33 | 115 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.77 | 76.12 | 0 | 24.35 | 2.02 | 108.27 | 18 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.39 | 0 | 1.01 | 0.33 | 2.84 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.41 | 2.82 | 0 | 2.6 | 0.51 | 8.35 | 93 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.29 | 0.43 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.78 | 80 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.42 | 0.85 | 0 | 0.07 | 0 | 1.36 | 137 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.1 | 17.6 | 0 | 0.63 | 0.1 | 19.44 | 170 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.46 | 45.67 | 0 | 14.61 | 1.21 | 64.96 | 97 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.88 | 1.01 | 0.01 | 2.14 | 0.69 | 6.98 | 155 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 660.2 | 585 | 107.4 | 483.8 | 116.4 | 1953.1 | 97 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2792 | 2457.2 | 454.3 | 2042.9 | 491.9 | 8238.4 | 97 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 30.5 | 26.4 | 3 | 13.8 | 7.9 | 81.8 | 82 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 56 | 10.4 | 18.9 | 1.8 | 10.1 | 2.1 | 43.4 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 15.6 | 3.7 | 2.1 | 0.5 | 1.7 | 0.4 | 8.7 | 56 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 9.5 | 0 | 1.5 | 0.5 | 14.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 18 | 3.9 | 5.6 | 0 | 3.3 | 1 | 13.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 12.1 | 15.3 | 0 | 0 | 0.5 | 27.9 | 9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 259 | 112.29 | 82.89 | 19.87 | 84.97 | 16.49 | 316.52 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 51.8 | 25.92 | 13.2 | 13.15 | 5.09 | 1.66 | 59.05 | 113 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.41 | 11.39 | 0.23 | 1.45 | 0.27 | 15.76 | 53 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 17.36 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 18.75 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 63.89 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 813.88 | 170.62 | 40.32 | 771.35 | 142.92 | 1939.11 | 98 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 590.88 | 1860.54 | 0 | 285.81 | 93.42 | 2830.65 | 61 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 339.22 | 125.52 | 21.6 | 17.49 | 29.97 | 533.81 | 59 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 401.63 | 344.44 | 0 | 41.06 | 73.44 | 860.58 | 148 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 58.21 | 127.77 | 0 | 19.51 | 8.36 | 213.87 | 70 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.45 | 4.48 | 0 | 1.11 | 0.16 | 7.21 | 113 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 8.49 | 100.91 | 0 | 31.99 | 2.02 | 143.42 | 26 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.11 | 0.29 | 0 | 1.01 | 0.34 | 2.76 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.94 | 4.4 | 0 | 2.46 | 0.51 | 9.32 | 104 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.18 | 0.52 | 0 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | 83 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.62 | 0.43 | 0 | 0.08 | 0.13 | 1.27 | 127 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.06 | 6.29 | 0 | 1.17 | 0.15 | 8.69 | 75 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 5.09 | 60.54 | 0 | 19.19 | 1.21 | 86.05 | 128 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.26 | 0.47 | 0.11 | 2.14 | 0.39 | 4.84 | 107 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 720.1 | 719.6 | 105 | 473.8 | 95.3 | 2114.1 | 106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3040.9 | 3026.1 | 445.2 | 2001.9 | 400 | 8914.3 | 106 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 30.1 | 39 | 1 | 19.8 | 5.9 | 96 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 56 | 14.7 | 21.7 | 0.3 | 9.4 | 4 | 50.2 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 15.6 | 4.3 | 2.8 | 0.1 | 2.9 | 2.4 | 12.6 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.2 | 10.4 | 0 | 1.4 | 0 | 17.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 18 | 5.1 | 5.9 | 0 | 3.1 | 0 | 14.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 75.8 | 0 | 0 | 0 | 86.6 | 29 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 259 | 118.13 | 97.44 | 25.38 | 77.73 | 8.77 | 327.47 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 51.8 | 15.71 | 16.41 | 20.73 | 3.37 | 8.77 | 65.02 | 126 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.78 | 10.76 | 1.83 | 0.54 | 0 | 15.92 | 53 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 16.85 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 20.89 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 62.27 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1052.96 | 315.22 | 1.08 | 1003.2 | 97.2 | 2469.66 | 124 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 577.26 | 1106.71 | 426.6 | 135.17 | 0 | 2245.75 | 48 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 312.49 | 108.71 | 6.48 | 12.95 | 162 | 602.64 | 67 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 363.09 | 456.52 | 21.6 | 17.29 | 0 | 858.51 | 149 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 47.94 | 82.29 | 35.64 | 13.69 | 0 | 179.57 | 59 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.57 | 2.89 | 0.43 | 0.4 | 0 | 5.29 | 83 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 14.29 | 39.21 | 8.1 | 4.05 | 0 | 65.66 | 12 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.1 | 0.33 | 0 | 1.01 | 0 | 2.45 | 24 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.28 | 4.8 | 0.22 | 1.51 | 0 | 9.82 | 110 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.17 | 0.24 | 0.03 | 0.03 | 0 | 0.48 | 48 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.51 | 0.34 | 0.1 | 0.01 | 0 | 0.98 | 99 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.46 | 14.63 | 0.51 | 0.2 | 0 | 16.8 | 146 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 8.57 | 23.53 | 4.85 | 2.42 | 0 | 39.39 | 59 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.92 | 0.87 | 0 | 2.78 | 0.27 | 6.17 | 137 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 735.7 | 559.6 | 82.1 | 500.3 | 95.3 | 1973.2 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3101.3 | 2361.5 | 347.6 | 2113.7 | 400 | 8324.3 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.8 | 44.9 | 1.9 | 25.2 | 5.9 | 110 | 110 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 56 | 18.7 | 10.6 | 0.9 | 9.9 | 4 | 44.3 | 79 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 15.6 | 5.9 | 2.6 | 0.2 | 2.3 | 2.4 | 13.7 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6.6 | 2.9 | 0.3 | 1.5 | 0 | 11.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 18 | 5.3 | 2.3 | 0.1 | 3.1 | 0 | 11 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 243.8 | 132 | 29.3 | 0.9 | 0 | 406 | 135 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 259 | 112.08 | 74.59 | 16.72 | 77.83 | 8.77 | 290.01 | 111 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 51.8 | 14.5 | 9.32 | 8.62 | 3.78 | 8.77 | 45.01 | 87 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.33 | 7.21 | 0.59 | 0.64 | 0 | 12.8 | 42 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 20.8 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 21.35 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 57.85 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 890.95 | 196.85 | 36.06 | 876.6 | 97.2 | 2097.67 | 106 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 726.71 | 1174.63 | 47.28 | 195.61 | 0 | 2144.25 | 45 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 315.51 | 107.68 | 6.19 | 51.94 | 162 | 643.34 | 72 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 541.08 | 214.69 | 23.92 | 119.35 | 0 | 899.06 | 155 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 94.59 | 57.92 | 2.4 | 9.82 | 0 | 164.74 | 54 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 4.04 | 2.55 | 0.33 | 0.5 | 0 | 7.43 | 116 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.07 | 89.42 | 19.15 | 10.35 | 0 | 131 | 23 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 2.21 | 0.67 | 0.13 | 1.03 | 0 | 4.06 | 40 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.21 | 2.28 | 0.14 | 1.98 | 0 | 7.63 | 85 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.32 | 0.16 | 0.01 | 0.04 | 0 | 0.55 | 56 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.77 | 0.28 | 0.05 | 0.23 | 0 | 1.34 | 134 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.44 | 4.33 | 0.1 | 0.59 | 0 | 6.48 | 57 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 53.65 | 0.93 | 6.2 | 0 | 68.04 | 100 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.47 | 0.54 | 0.1 | 2.43 | 0.27 | 5.24 | 116 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2005.3 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8456.9 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 93.1 | 93 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 56 | 46.2 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 15.6 | 12.4 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 13.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 18 | 12.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 161.8 | 54 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 259 | 312.06 | 120 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 51.8 | 57.33 | 111 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 15.93 | 53 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | 17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | 20 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | 63 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2402.03 | 120 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 2622.59 | 56 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 550.8 | 61 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 873.88 | 151 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 193.25 | 64 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 6.7 | 105 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 101.72 | 18 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 3.07 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 8.9 | 99 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.62 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 1.14 | 114 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 13.3 | 116 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 59.52 | 89 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6 | 133 |