

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 13-19.01.2025 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-01-13
<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>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<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, 2025-01-13				
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</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#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Mandarynki 19%</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%,</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,</li> </ol>

<p>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 do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></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>proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>4. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>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: 2 - Wtorek, 2025-01-14**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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</p>	<p>1. 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]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%,</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>4. <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).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>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, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. 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, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-15

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>Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</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], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 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. <b>Twarożek - gzik 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy półtusty 70%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 100.00g</p>	<p>1. <b>P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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>	<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, 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: 4 - Czwartek, 2025-01-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb 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 słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <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).]</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 do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b># paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-17

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: 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> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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</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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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>Rw dorsz pieczony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></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 100.00g</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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, <b>Ser twarogowy chudy 25%</b>, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-18**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li><li><b>P# chleb 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%), 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>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 polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy:</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 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, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li><li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li><li>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%</li><li><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%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li><li>Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb graham 100.00g</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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li><li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li><li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 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</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li></ol>

<p>ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</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>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-19</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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 siodu <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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g 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%</li> <li><b>P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g</b> składniki: Mięso z ud</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</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: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



<p>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>kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 14%, Passata S 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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), 2025-01-13

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	502.4	644	145	557.5	133.1	1982.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2706.9	611.2	2341.5	558.3	8334.8	99
Białko [g]	10%	100	28.3	36.7	5.4	22.3	6.9	99.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	21.9	3.4	17.7	5.1	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.4	1.1	3	1.2	13.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.4	0.7	2	0.6	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.7	0.8	4.6	1.3	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	0	0	22.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.69	77.64	24.3	83	15.87	278.51	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.1	11.96	4.73	3.46	1.75	28.01	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	5.55	2.26	11.8	2.37	32.26	108
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	2000	909.33	624.87	33.97	1221.63	348.12	3137.93	156
Potas [mg]	10%	4700	570.9	752.4	138.48	510.4	210.33	2182.53	46
Wapń [mg]	10%	900	123.4	55.05	74.25	58.25	10.8	321.76	35
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	150.69	124.81	285.57	60.48	1045.88	180
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	63.26	39.15	102.78	21.06	330.19	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.08	1.14	3.77	0.86	11.78	185
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	22.94	4.33	11.34	10.35	62.62	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0.33	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	3	2.71	0.42	2.69	1.18	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.14	0.13	0.33	0.08	1.06	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.15	0.04	0.16	0.03	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	3.88	0.26	5.56	1.52	17.2	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	2.59	6.8	6.2	34.56	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.73	0.09	3.39	0.96	7.84	175

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-14

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	520.1	611.1	136	584.5	95.3	1947.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2577.7	571.9	2454.9	400	8190.3	98
Białko [g]	10%	100	21.4	38.9	6.9	34.1	5.9	107.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	10.2	4.5	19.3	4	54.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.5	2.3	6.9	2.4	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.5	0.3	1.9	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.4	0.3	4.6	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	94.4	0	0	0	95.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.7	97.52	17.2	73.64	8.77	274.85	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	14.26	7.97	6.59	8.77	43.3	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	13.37	0.93	10.17	0	34.7	116
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.65
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	466.19	87.66	1362.78	97.2	3169.6	158
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1471.44	51.16	465.43	0	2497.29	53
Wapń [mg]	10%	900	75.57	156.02	152.28	50.23	162	596.11	66
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	422.17	58.45	269.11	0	1054.22	181
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	95.4	17.41	94.15	0	307.8	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.6	0.52	3.7	0	11.5	179
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	120.56	0	58.87	0	236.62	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.59	0.18	3.55	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.33	0.05	0.31	0	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.55	0.01	0.17	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	12.63	0.11	5.86	0	24.71	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	72.33	0	35.32	0	141.97	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.29	0.24	3.78	0.27	7.92	176

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-15

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	702.1	470.7	294.3	480.3	104.5	2052.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2954.4	1977.3	1240.2	2019.3	438.9	8630.3	103
Białko [g]	10%	100	27.6	30.8	10.8	24.7	4.5	98.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	17.4	6.8	13.9	3.6	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.9	2.3	4.7	0.8	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	6.4	1.4	1.9	0.5	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	1.8	1.6	4.5	1.3	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	32.2	0	0	0	149.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.06	49.14	49.69	68.77	14.42	296.1	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.05	13.4	9.69	1.73	0.92	39.81	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	3	4.59	9.49	2.05	33.21	111
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.09
Sód [mg]	10%	2000	1123.84	866.19	68.28	2459.88	237.95	4756.16	237
Potas [mg]	10%	4700	1006.74	566.52	253.01	406.93	134.19	2367.41	50
Wapń [mg]	10%	900	363.72	186.21	142.42	353.8	8.36	1054.53	117
Fosfor [mg]	10%	580	669.28	322.29	248.62	265.51	54.81	1560.52	269
Magnez [mg]	10%	304.5	191.34	71.47	75.26	92.8	18.89	449.78	147
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.48	1.68	2.29	3.52	0.72	13.71	214
Witamina A [μg]	25%	565	34.5	37.06	1.49	7.87	5.17	86.1	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.54	0.27	0	1.01	0.33	3.17	31
witamina E [mg]	30%	9	4.16	1.67	0.89	2.6	0.93	10.25	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.25	0.23	0.31	0.07	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.54	0.09	0.14	0.02	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.54	2.72	0.49	5.26	1.27	17.29	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.7	16.38	0.89	4.72	3.1	45.81	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.4	0.18	6.83	0.66	11.89	264

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-16

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	723.3	721.2	110	372.7	90.1	2017.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	3037.5	463.3	1562.3	379.5	8486.2	102
Białko [g]	10%	100	32.8	42.6	4.5	15.1	3.7	98.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	18.6	2.9	14.4	2.3	57.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	6.4	1.6	3.9	0.5	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.5	0	5.6	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	2.1	0	4.7	1.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	9.8	0	36.4	0	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.42	100.39	17.1	49.51	14.38	291.82	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.2	19.47	16.2	4.37	0.37	54.62	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	9.16	1.53	7.85	1.72	33.02	110
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	2000	1024.89	442.16	68.4	467.46	246.6	2249.52	111
Potas [mg]	10%	4700	970.14	1094.06	0	590.2	58.05	2712.45	58
Wapń [mg]	10%	900	334.9	262.52	108	43.55	5.94	754.92	84
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	442.17	0	266.02	49.14	1464.62	252
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	161.43	0	76.58	16.73	427.44	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	3.02	0	3.13	0.59	12.96	202
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.02	0	1.32	0.33	3.33	32
witamina E [mg]	30%	9	3.76	1.93	0	3.74	0.67	10.11	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.37	0	0.45	0.05	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.41	0	0.23	0.01	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	2.78	0	6.35	1.01	16.51	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.22	0.19	1.29	0.68	5.62	126

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-17

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	779.5	603.9	145.2	373.4	107.6	2009.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2536.2	606.3	1568.8	453.4	8444	100
Białko [g]	10%	100	40.1	29.1	7	14.5	7.7	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	22.4	8.5	11.5	2.2	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.2	1.7	0.5	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.7	1.6	4.4	0.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	3.4	5.5	1.3	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0.3	0.5	26.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.39	73.88	10.67	56.53	15.03	268.52	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.46	4.9	3.64	1.69	34.81	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	4.91	1.07	7.41	2.05	28.56	96
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.64
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	112.16	53.48	476.43	141.03	3518.91	177
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.26	125.25	436.22	160.1	2154.7	45
Wapń [mg]	10%	900	622.27	106.19	100.57	61.64	34.29	924.98	103
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	151.38	230.23	119.61	1257.57	217
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.6	66.48	69.04	21.33	361	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.62	1.47	2.81	0.78	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	13.88	5.17	130.6	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.6	2.88	3.65	0.93	17.24	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.11	0.24	0.07	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.04	0.2	0.15	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.58	4	1.32	14.65	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	8.32	3.1	78.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.31	0.14	1.32	0.39	8.79	195

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-18

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	709.1	752.6	81	337.3	95.3	1975.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	3158.7	340.1	1417.5	400	8303.1	99
Białko [g]	10%	100	32.8	38	4.7	15.1	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	25.9	2.8	10.1	4	59.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	12.6	0	1.8	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.3	0.1	4.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.31	99.19	9.53	49.72	8.77	281.56	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	16.12	8.37	3.37	8.77	52.52	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	14.94	1.08	6.88	0	36.36	122
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	303.18	72	879.18	97.2	2394.58	120
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1173.76	253.8	364.67	0	2707	57
Wapń [mg]	10%	900	354.16	113.37	116.1	37.25	162	782.89	87
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	535.4	18.9	188.11	0	1374.7	236
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	145.3	7.2	66.16	0	383.44	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.18	0.45	2.52	0	10.75	168
Witamina A [µg]	25%	565	17.44	37.93	17.25	57	0	129.62	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.56	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.66	0.85	3.15	0	13.77	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.48	0.05	0.21	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.4	0.03	0.12	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	16.8	0.85	4.15	0	29.51	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	22.75	10.35	34.19	0	77.77	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.84	0.2	2.44	0.27	5.98	133

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-19

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	657.4	145.2	437.3	95.3	2056.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2767.6	606.3	1849	400	8656.6	103
Białko [g]	10%	100	32.6	38.9	7	20.1	5.9	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	18.2	8.5	7.4	4	57.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.1	2.2	1.7	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.4	1.6	1.5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.6	3.4	3.1	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	105.7	0	0.5	0	233.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.75	88.13	10.67	72.95	8.77	291.29	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.95	16.27	4.9	5.73	8.77	49.65	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	7.34	1.07	0.91	0	22.67	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.04
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	504.86	53.48	1062.36	97.2	2743.26	137
Potas [mg]	10%	4700	945.58	908.57	125.25	245.83	0	2225.26	47
Wapń [mg]	10%	900	342.53	113.42	100.57	42.76	162	761.3	85
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	184.03	151.38	88.57	0	1124.48	194
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	54.26	66.48	12.52	0	305.17	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.08	1.47	0.58	0	10.42	163
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.92	0	13.95	0	68.2	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.51	2.88	2.05	0	11.77	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0.11	0.05	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0.04	0.16	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.35	0.58	0.65	0	11.64	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	0	8.36	0	40.92	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.4	0.14	2.95	0.27	6.85	152



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8435	101
Białko [g]	10%	100	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	113.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	283.24	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.25	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.54	105
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3138.56	157
Potas [mg]	10%	4700	2406.66	51
Wapń [mg]	10%	900	742.36	82
Fosfor [mg]	10%	580	1268.85	218
Magnez [mg]	10%	304.5	366.4	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.89	186
Witamina A [µg]	25%	565	121.29	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	11.86	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.79	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.34	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.84	174