

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 3-9.02.2025 rok, pilotaż DP

| | |
|---|---|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2025-02-03 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; 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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25% |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-02-03 | | | | |
|--|---|--|--|--|
| I śniadanie | obiad | podwieczerek | 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).] | <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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% P#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry | <ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g K# pasta drobiowa pietruszkowa 50.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny | <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%), 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#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E407, E415, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmocniacz |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. 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> <p>8. 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>72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. 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> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. 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%</p> | | <p>Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> |
|--|--|--|---|---|

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-02-04

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|--|---|
| <p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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%), 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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>8. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%</p> | <p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. 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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

Dzień: 3 - Środa, 2025-02-05

| 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 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% P#w filet złocisty/poleśdźwica ani 50.00g [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# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% | <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 szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <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#w poleśdźwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] | <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# ser twarogowy chudy 20.00g |
|---|---|---|---|--|

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-02-06

| 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poładwica 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#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 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 kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% | <ol style="list-style-type: none"> 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# 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).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

8. **Kawa zbożowa z mlekiem,
bez cukru 200.00g** składniki:
Woda wodociągowa 88%, **Mleko
spożywcze 1.5% tłuszczu
10%**, Kawa zbożowa naturalna
do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-02-07

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|---|---|
| <p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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# 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]</p> <p>8. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</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. Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> | <p>1. Mus kubuś 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]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda 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. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> | <p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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>3. Pomidor sparzony, bez skóry 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> |

Dzień: 6 - Sobota, 2025-02-08

| 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% P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% | <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 z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 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% | <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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w połędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] | |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-09

| 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 P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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# 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# 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] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% | <ol style="list-style-type: none"> San petitki biszkopty 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] | <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% 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#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] | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-02-03

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 758.2 | 567.6 | 41.5 | 510.2 | 114.1 | 1991.8 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3198.5 | 2384.3 | 175.4 | 2152.9 | 480.7 | 8391.8 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 30.8 | 31.9 | 0.3 | 21.9 | 4.7 | 89.8 | 90 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 17.3 | 19 | 0.3 | 11.9 | 3.4 | 52.2 | 79 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.3 | 3.1 | 0 | 2.5 | 0.8 | 11.9 | 54 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 9.3 | 0 | 3.6 | 0.5 | 17.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.9 | 5.1 | 0 | 4.2 | 1 | 15.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 89.3 | 0 | 19.2 | 0 | 118.9 | 39 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 121.81 | 71.3 | 10.08 | 79.27 | 16.12 | 298.6 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 23.77 | 15.45 | 9.72 | 3.28 | 0.98 | 53.21 | 113 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.33 | 8.52 | 1.71 | 1.13 | 0.32 | 16.03 | 53 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 15.2 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | - | 21.45 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 57 | - | - | - | - | - | - | 63.35 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1151.02 | 323.02 | 0 | 1061.71 | 241.2 | 2776.96 | 139 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 638.13 | 1992.36 | 0 | 273.76 | 76.14 | 2980.39 | 64 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 284.05 | 113.31 | 0 | 22.56 | 2.42 | 422.36 | 48 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 406.13 | 467.45 | 0 | 76.34 | 5.67 | 955.59 | 165 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 86.29 | 122.66 | 0 | 22.85 | 2.16 | 233.96 | 77 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.55 | 4.16 | 0 | 0.88 | 0.13 | 7.73 | 121 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.07 | 109.28 | 0 | 10.77 | 5.17 | 137.3 | 24 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.45 | 0 | 1.39 | 0.33 | 3.28 | 33 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.88 | 3.85 | 0 | 2.24 | 0.74 | 9.73 | 108 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.29 | 0.34 | 0 | 0.06 | 0.01 | 0.71 | 72 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.43 | 0.46 | 0 | 0.07 | 0.01 | 0.98 | 98 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.4 | 9.14 | 0 | 2.12 | 0.25 | 12.93 | 112 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 49.05 | 0 | 6.46 | 3.1 | 65.86 | 99 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.19 | 0.89 | 0 | 2.94 | 0.67 | 6.94 | 154 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-02-04

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 647.3 | 647.5 | 66.9 | 561.2 | 95.3 | 2018.4 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2736.5 | 2720.1 | 282.5 | 2366.1 | 400 | 8505.3 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 34 | 38.1 | 0.5 | 21.5 | 5.9 | 100.1 | 101 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 11 | 22.6 | 0.5 | 15 | 4 | 53.2 | 81 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4 | 4.5 | 0 | 2.2 | 2.4 | 13.3 | 60 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 9.1 | 0 | 5.9 | 0 | 18.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 5.1 | 0.1 | 5.5 | 0 | 14.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 12.1 | 77.6 | 0 | 18.1 | 0 | 107.9 | 36 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 104.1 | 76.46 | 16.33 | 85.44 | 8.77 | 291.11 | 123 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.14 | 15.01 | 13.09 | 3.73 | 8.77 | 56.77 | 121 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.19 | 7.21 | 2.7 | 0.87 | 0 | 12.98 | 43 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 17.62 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | - | 23.27 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 57 | - | - | - | - | - | - | 59.12 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1130.41 | 272.86 | 2.7 | 792.58 | 97.2 | 2295.76 | 116 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 573.87 | 1046.52 | 180.9 | 218.45 | 0 | 2019.75 | 43 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 335.71 | 94.45 | 5.4 | 37.39 | 162 | 634.96 | 72 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 398.39 | 385.76 | 12.15 | 91.32 | 0 | 887.63 | 154 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 56.86 | 75.48 | 4.05 | 18.78 | 0 | 155.18 | 51 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.36 | 2.05 | 0.4 | 0.86 | 0 | 4.69 | 73 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.92 | 11.2 | 10.35 | 90.07 | 0 | 117.56 | 21 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.11 | 0.29 | 0 | 2.16 | 0 | 3.56 | 36 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.93 | 4.02 | 0.51 | 3.79 | 0 | 10.27 | 114 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.18 | 0.2 | 0.04 | 0.04 | 0 | 0.47 | 47 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.62 | 0.32 | 0.03 | 0.1 | 0 | 1.08 | 108 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.03 | 15.16 | 0.21 | 3.79 | 0 | 20.21 | 176 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.55 | 6.72 | 6.2 | 6.87 | 0 | 23.36 | 34 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.14 | 0.75 | 0 | 2.2 | 0.27 | 5.73 | 127 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-02-05

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 788.6 | 555.6 | 105 | 483.2 | 108.4 | 2041 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3336.3 | 2342.4 | 445.2 | 2040.6 | 457.9 | 8622.6 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.5 | 31.3 | 1 | 22.2 | 6.1 | 89.3 | 89 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 11.3 | 13.2 | 0.3 | 10.4 | 2 | 37.3 | 56 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 3.9 | 2.6 | 0.1 | 3.5 | 0.4 | 10.8 | 49 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 5.1 | 0 | 1.4 | 0.5 | 10.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 2.9 | 0 | 3.1 | 1 | 11.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 55.5 | 0 | 0 | 0.3 | 66.2 | 22 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 144.47 | 80.18 | 25.38 | 75.47 | 16.42 | 341.94 | 145 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 26.85 | 8.21 | 20.73 | 2.42 | 1.47 | 59.7 | 126 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.71 | 4.79 | 1.83 | 0.54 | 0.32 | 10.21 | 34 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 16.43 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | - | 14.78 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 57 | - | - | - | - | - | - | 68.79 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1309.42 | 152.23 | 1.08 | 1093.05 | 140.57 | 2696.37 | 135 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 541.65 | 850.11 | 426.6 | 135.13 | 93.42 | 2046.92 | 44 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 268.21 | 54.64 | 6.48 | 11.98 | 19.71 | 361.04 | 40 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 298.85 | 301.28 | 21.6 | 17.29 | 48.87 | 687.89 | 119 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 44.53 | 73.35 | 35.64 | 13.33 | 3.78 | 170.64 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.44 | 2.71 | 0.43 | 0.36 | 0.17 | 5.12 | 81 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.07 | 25.85 | 8.1 | 4.05 | 5.17 | 55.25 | 10 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.01 | 0.34 | 2.85 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.47 | 2.15 | 0.22 | 1.51 | 0.74 | 7.11 | 79 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.16 | 0.19 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.45 | 45 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.26 | 0.1 | 0.01 | 0.09 | 0.87 | 87 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.39 | 6.37 | 0.51 | 0.2 | 0.28 | 8.77 | 76 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 12.27 | 4.85 | 2.42 | 3.1 | 29.91 | 45 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.63 | 0.42 | 0 | 3.03 | 0.39 | 6.74 | 150 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-02-06

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 724.3 | 597 | 52.6 | 505.5 | 95.3 | 1974.8 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3055.2 | 2511.9 | 222.7 | 2133 | 400 | 8322.9 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.9 | 40.5 | 0.4 | 22.1 | 5.9 | 100.9 | 101 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 16.7 | 16.9 | 0.2 | 11.8 | 4 | 49.8 | 75 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.2 | 3.5 | 0 | 2.9 | 2.4 | 14.2 | 65 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 6.3 | 0 | 3.5 | 0 | 13.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.9 | 4.3 | 0 | 4.1 | 0 | 13.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 134.3 | 0 | 56.2 | 0 | 200.9 | 67 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 113.65 | 74.67 | 12.84 | 78.43 | 8.77 | 288.38 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.44 | 12.72 | 8.99 | 4.1 | 8.77 | 49.05 | 105 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.33 | 8.35 | 1.49 | 1.53 | 0 | 15.72 | 52 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 18.08 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | - | 22.13 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 57 | - | - | - | - | - | - | 59.79 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1316.62 | 304.67 | 1.83 | 701.56 | 97.2 | 2421.9 | 121 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 638.13 | 1215.99 | 145.57 | 391.53 | 0 | 2391.23 | 51 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 284.05 | 105.12 | 6.39 | 45.43 | 162 | 603.01 | 68 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 406.13 | 189.49 | 9.89 | 137.5 | 0 | 743.02 | 129 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 86.29 | 58.11 | 8.14 | 21.68 | 0 | 174.23 | 57 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.55 | 2.45 | 0.34 | 1.23 | 0 | 6.59 | 102 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.07 | 15.28 | 5.88 | 13.41 | 0 | 46.66 | 8 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.79 | 0 | 3.29 | 33 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.88 | 2.4 | 0.26 | 2.34 | 0 | 7.89 | 88 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.29 | 0.19 | 0.02 | 0.08 | 0 | 0.6 | 60 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.43 | 0.2 | 0.03 | 0.17 | 0 | 0.83 | 83 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.4 | 3.7 | 0.17 | 3.63 | 0 | 8.92 | 78 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 9.17 | 3.53 | 8.04 | 0 | 27.99 | 42 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.65 | 0.84 | 0 | 1.94 | 0.27 | 6.05 | 134 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-02-07

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 755.3 | 573.9 | 61.5 | 447.3 | 114.1 | 1952.3 | 98 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3190.2 | 2414.9 | 260.5 | 1891.9 | 480.7 | 8238.3 | 98 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 29.8 | 25.4 | 0.9 | 20.3 | 4.7 | 81.2 | 81 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 14.9 | 15.9 | 0.3 | 6.8 | 3.4 | 41.5 | 63 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.3 | 3.8 | 0 | 1.4 | 0.8 | 10.4 | 47 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.2 | 6.9 | 0 | 1.4 | 0.5 | 14.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5 | 2.7 | 0 | 3.1 | 1 | 11.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.7 | 285.2 | 0 | 0 | 0 | 297 | 99 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 126.51 | 86.86 | 14.31 | 76.63 | 16.12 | 320.44 | 135 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 25.81 | 12.18 | 14.13 | 2.83 | 0.98 | 55.95 | 119 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.24 | 9.21 | 1.26 | 1.17 | 0.32 | 14.22 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 14.82 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | - | 17.87 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 57 | - | - | - | - | - | - | 67.31 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 940.7 | 205.04 | 0 | 650.05 | 241.2 | 2036.99 | 102 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 561.8 | 1783.47 | 0 | 199.93 | 76.14 | 2621.35 | 56 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 334.87 | 239.45 | 0 | 24.2 | 2.42 | 600.95 | 68 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 354.15 | 453.65 | 0 | 26.92 | 5.67 | 840.39 | 145 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 55.4 | 113.51 | 0 | 18.72 | 2.16 | 189.8 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.37 | 5.15 | 0 | 0.68 | 0.13 | 7.34 | 115 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 6.31 | 67.03 | 0 | 10.77 | 5.17 | 89.29 | 16 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.1 | 1.43 | 0 | 1.01 | 0.33 | 3.89 | 38 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.71 | 2.17 | 0 | 1.71 | 0.74 | 7.34 | 81 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.18 | 0.37 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.62 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.53 | 0.79 | 0 | 0.03 | 0.01 | 1.36 | 137 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1 | 4.72 | 0 | 0.39 | 0.25 | 6.37 | 55 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.78 | 31.48 | 0 | 6.46 | 3.1 | 44.83 | 68 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.61 | 0.56 | 0 | 1.8 | 0.67 | 5.09 | 112 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-08

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 727 | 572.1 | 105 | 542.1 | 95.3 | 2041.7 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3071.2 | 2407.7 | 445.2 | 2290.6 | 400 | 8615 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 33 | 39.7 | 1 | 25.5 | 5.9 | 105.3 | 106 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 13.9 | 13.5 | 0.3 | 9.4 | 4 | 41.2 | 62 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.7 | 3.7 | 0.1 | 2.4 | 2.4 | 14.5 | 66 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 3.9 | 0 | 1.5 | 0 | 8.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 2.4 | 0 | 3.2 | 0 | 9.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 72.4 | 0 | 0 | 0 | 82.7 | 27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 118.79 | 79.63 | 25.38 | 90.56 | 8.77 | 323.14 | 137 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.69 | 18.75 | 20.73 | 6.17 | 8.77 | 70.13 | 149 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.71 | 13.88 | 1.83 | 3.5 | 0 | 21.94 | 73 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 18.77 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | - | 19.05 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 57 | - | - | - | - | - | - | 62.18 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1363.78 | 214.93 | 1.08 | 1324.53 | 97.2 | 3001.53 | 150 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 541.65 | 1412.37 | 426.6 | 544.78 | 0 | 2925.41 | 63 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 268.21 | 117.37 | 6.48 | 49.01 | 162 | 603.08 | 68 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 298.85 | 370.92 | 21.6 | 68.98 | 0 | 760.36 | 132 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 44.53 | 91.9 | 35.64 | 28.11 | 0 | 200.18 | 66 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.44 | 4.3 | 0.43 | 1.07 | 0 | 7.24 | 114 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.07 | 36.16 | 8.1 | 24.8 | 0 | 81.14 | 13 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.01 | 0 | 2.51 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.47 | 1.95 | 0.22 | 2.37 | 0 | 7.03 | 78 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.16 | 0.24 | 0.03 | 0.09 | 0 | 0.54 | 54 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.34 | 0.1 | 0.08 | 0 | 0.91 | 91 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.39 | 14.12 | 0.51 | 1.68 | 0 | 17.71 | 154 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 21.69 | 4.85 | 14.88 | 0 | 48.68 | 72 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.78 | 0.59 | 0 | 3.67 | 0.27 | 7.5 | 167 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-09

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 726.7 | 608.1 | 102.3 | 477.6 | 95.3 | 2010.1 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3066.8 | 2569 | 432.5 | 2016.7 | 400 | 8485.2 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28 | 41.2 | 2.4 | 19 | 5.9 | 96.6 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.6 | 8.8 | 1.8 | 10.1 | 4 | 40.5 | 61 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.9 | 2.4 | 0.3 | 2.4 | 2.4 | 12.6 | 58 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.2 | 2.7 | 0 | 1.4 | 0 | 9.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5 | 1.7 | 0 | 3.1 | 0 | 10 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 127 | 118.2 | 0 | 0 | 0 | 245.3 | 81 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 120.64 | 95.56 | 19.17 | 77.77 | 8.77 | 321.92 | 136 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 23.62 | 12.69 | 9.71 | 2.55 | 8.77 | 57.36 | 122 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.22 | 9.2 | 0.35 | 0.64 | 0 | 14.43 | 48 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 18.56 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | - | 21.24 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 57 | - | - | - | - | - | - | 60.2 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 839.44 | 343.68 | 49.68 | 1095.75 | 97.2 | 2425.75 | 121 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 665.14 | 1160.1 | 0 | 152.41 | 0 | 1977.66 | 42 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 307.34 | 109.8 | 0 | 8.74 | 162 | 587.9 | 66 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 479.55 | 445.89 | 0 | 11.35 | 0 | 936.79 | 162 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 98 | 85.24 | 0 | 5.77 | 0 | 189.02 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 3.24 | 3.07 | 0 | 0.41 | 0 | 6.73 | 106 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.77 | 30.5 | 0 | 10.35 | 0 | 46.62 | 8 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.65 | 0.83 | 0 | 1.01 | 0 | 3.5 | 35 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.57 | 1.95 | 0 | 1.98 | 0 | 6.51 | 73 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.31 | 0.25 | 0 | 0.03 | 0 | 0.59 | 60 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.59 | 0.41 | 0 | 0.02 | 0 | 1.03 | 103 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.12 | 14.95 | 0 | 0.51 | 0 | 16.58 | 144 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.46 | 18.3 | 0 | 6.2 | 0 | 27.97 | 41 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.33 | 0.95 | 0.13 | 3.04 | 0.27 | 6.06 | 135 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2004.3 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8454.4 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 94.7 | 95 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 45.1 | 68 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 12.5 | 57 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 13.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 12.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 159.8 | 53 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 312.22 | 132 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 57.45 | 122 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 15.08 | 50 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | 17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 20 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 57 | - | 63 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2522.18 | 126 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 2423.24 | 52 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 544.76 | 61 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 830.24 | 144 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 187.57 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 6.49 | 102 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 81.98 | 14 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 3.27 | 33 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 7.98 | 89 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.57 | 57 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 1.01 | 101 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 13.07 | 114 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 38.37 | 57 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6.3 | 140 |