

# Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 24-30.03.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-03-24
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-24				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p>	<p>1. P# zupa gołąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. <b>Rw naleśniki 200.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. <b>P#o farsz - twarożkowy 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 60%</b>, P#</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z</p>

<p>4. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>5. P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>4. <b>Rw sałatka z tuńczykiem 160.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 23%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>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: 2 - Wtorek, 2025-03-25**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. <b>P# zupa krem wielowarzywny 395.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. <b>#groszek ptysiowy 5.00g</b> [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. <b>P#o udko kurczaka pieczone w ziołach 130.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. <b>P#d budyń 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>4. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>5. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</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>0%</p> <p>4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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>1. <b>P# zupa grysikowa na rosole 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# 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>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 250.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 20%</b>, Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Ogórek kwaszony 30.00g</p> <p>4. 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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# ser mozzarella light 50.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>5. 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>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. 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>1. <b>Kaszka manna na mleku 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, <b>Kasza manna 7%</b>, Cukier 2%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. <b>P# sałatka jarzynowa 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

do gotowania 3%			6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	
-----------------	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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>1. P# zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>3. <b>P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, <b>nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. 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>7. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>1. <b>#serek homogenizowany waniliowy 150.00g</b> [składniki: <b>serek naturalny</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy.]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 39%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Ogórek 30.00g</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. 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>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>1. P# zupa szpinakowa zabieleną z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, <b>Ser Mozzarella Galbani 14%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. 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>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>
---	--	---	---	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</p> <p>5. <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>6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler.</b>]</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>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. <b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 100.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <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>3. P#w poledwica sopocka aro 40.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			<p>zawierać <b>seler, gorczycę</b></p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-24

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	528.9	779.2	65.8	554.5	97.9	2026.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2225.9	3267.1	278.4	2333.4	413	8518	101
Białko [g]	10%	100	24	36.1	0.5	23.6	3.7	88.1	89
Tłuszcz [g]	10%	66	17	34.8	0.3	18.5	2.3	73.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	9	0	3.1	0.5	19.1	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	14.4	0	3.1	0.5	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.6	0	4.3	1.1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.4	0	93.7	0	211.1	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.31	81.59	16.05	73.51	15.79	257.26	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.05	19.83	11.24	6.22	1.8	43.15	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.07	2.64	1.87	0.54	0.54	6.67	23
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.48
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.11
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.41
Sód [mg]	10%	2000	2640.7	252.92	2.29	1016.87	269.01	4181.81	209
Potas [mg]	10%	4700	125.4	442.37	181.96	110.01	68.85	928.6	19
Wapń [mg]	10%	900	342.01	205.56	7.99	27.75	3.51	586.83	65
Fosfor [mg]	10%	580	28.27	411	12.37	66.62	8.36	526.64	90
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	38.46	10.18	9.52	2.97	68.9	23
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.27	0.42	1.02	0.16	4.44	71
Witamina A [µg]	25%	565	7.7	69.55	7.35	5.01	32.4	122.03	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.64	0	1.8	0.33	4.13	41
witamina E [mg]	30%	9	2.05	4.51	0.33	2.22	1.09	10.22	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.27	0.03	0.03	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.72	0.03	0.16	0.03	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.13	2.18	0.21	0.12	0.4	3.07	27
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.62	5.01	4.41	3	19.43	36.5	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.33	0.7	0	2.82	0.74	10.45	232

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-25

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	464.5	751.9	176.3	453.8	149.8	1996.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1963.5	3149.7	743.5	1914.8	625	8396.7	100
Białko [g]	10%	100	19.3	42.2	10.5	19.9	10.8	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	8.3	33.1	4.7	10.4	9.4	66.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	6.1	3	2.5	6.4	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	15.2	1	3	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	8.5	0.1	4	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	127	14.3	30.3	0	172.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.53	75.74	22.8	70.64	5.4	253.13	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	11.01	13.32	21.42	5.1	5.4	56.27	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.85	9.32	0	1.5	0	11.68	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.55
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46.56
Sód [mg]	10%	2000	1171.54	256.92	139.41	767.9	54	2389.79	120
Potas [mg]	10%	4700	157.71	2201	403.86	333.44	0	3096.03	66
Wapń [mg]	10%	900	42.76	202.68	343.68	26.09	0	615.23	69
Fosfor [mg]	10%	580	34.21	397.36	277.77	99.41	0	808.76	140
Magnez [mg]	10%	304.5	11.27	112.98	34.36	20.07	0	178.7	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.78	3.5	0.28	1.24	0	5.82	91
Witamina A [μg]	25%	565	5.32	105.18	2.38	44.29	0	157.19	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.13	0.02	1.62	0	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	1.61	6.59	0.11	2.69	0	11.01	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.38	0.09	0.06	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.56	0.45	0.12	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.24	8.23	0.27	3.47	0	12.22	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.19	63.11	1.43	26.57	0	94.31	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.71	0.38	2.13	0.15	5.97	133

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-26

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	501.5	736.4	286.2	427.4	145.1	2096.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2114.1	3085.4	1205	1794.4	608.1	8807.2	104
Białko [g]	10%	100	24.6	31.8	11.4	13.2	6.1	87.3	87
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	33.4	7.4	17.5	7	78.9	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	10.1	2.9	2.1	2.3	22.5	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	12.1	1.1	6.3	0.4	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.5	1.3	5.7	1	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	79.1	0	0.3	0	80.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.01	79.66	45.35	54.43	14.3	264.78	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.92	16.79	13.49	4.31	0.48	40.01	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.93	5.17	4	0.7	0.13	10.94	35
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.71
Sód [mg]	10%	2000	2575.54	299.84	99.81	600.37	609.21	4184.79	209
Potas [mg]	10%	4700	130.53	505.74	230.85	128.58	26.73	1022.44	23
Wapń [mg]	10%	900	337.69	64.14	187.2	28.92	4.85	622.82	70
Fosfor [mg]	10%	580	31.51	135.72	198.9	51.67	7.29	425.1	72
Magnez [mg]	10%	304.5	8.84	33.91	59.4	7.55	11.61	121.32	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.5	1.82	1.89	0.5	0.1	4.83	77
Witamina A [μg]	25%	565	35.47	31.47	3.45	8.1	3.82	82.32	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0.33	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	2.17	4.14	0.8	3.56	0.49	11.18	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.11	0.19	0.03	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.17	0.07	0.11	0	0.45	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.48	2.84	0.44	0.34	0.05	4.15	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.28	6.15	2.06	4.85	0.53	34.91	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.15	0.83	0.27	1.66	1.69	10.46	233

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-27

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	500.2	655.5	169.6	559.4	95.3	1980.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2109.2	2750.4	716.7	2354.8	400	8331.3	99
Białko [g]	10%	100	23.9	36.4	8.3	18	5.9	92.8	92
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	22.5	3.2	16.2	4	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	3.5	1.9	3.5	2.4	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.9	0.7	2.8	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0.1	4.4	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	10.2	72.5	0	106.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.8	84.2	26.86	87.79	8.77	279.44	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.08	20.87	14.32	6.55	8.77	55.61	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.47	15.15	0.4	4.95	0	20.99	71
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.93
Sód [mg]	10%	2000	1155.88	429.19	92.57	1065.59	97.2	2840.45	142
Potas [mg]	10%	4700	135.39	1037.62	307.47	671.24	0	2151.73	46
Wapń [mg]	10%	900	31.51	89.47	248.27	59.88	162	591.15	67
Fosfor [mg]	10%	580	29.35	137.63	213.62	135.92	0	516.54	89
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	56.4	27.49	43.51	0	135.17	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.33	3.76	0.35	1.87	0	6.32	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	61.87	1.7	26.35	0	97.05	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.02	1.69	0	3.53	36
witamina E [mg]	30%	9	2.25	4.34	0.09	2.58	0	9.27	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.13	0.08	0.11	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.2	0.33	0.21	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	4.04	0.3	1.73	0	6.4	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	37.12	1.02	14.97	0	57.39	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.19	0.25	2.95	0.27	7.1	157

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-28

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	523	727.8	167.2	480.4	108.8	2007.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2209	3055.1	704	2026.2	460	8454.5	99
Białko [g]	10%	100	20.3	35.7	7.4	22.4	7.6	93.5	93
Tłuszcz [g]	10%	66	10.8	25.3	5.3	12.3	2	56	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	7.8	3.4	1.9	0.4	17.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	10.3	0	4.7	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.7	0	4.8	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	82.6	0	0.5	0.5	84.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.41	95.69	22.38	70.25	14.98	289.72	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.51	15.53	21.6	5.2	1.72	65.57	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.88	13.12	0	0.72	0.13	14.86	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.25
Sód [mg]	10%	2000	902.62	283.47	48.6	750.27	160.74	2145.71	107
Potas [mg]	10%	4700	170.49	1862.78	0	209.9	59.67	2302.84	49
Wapń [mg]	10%	900	30.97	127.83	0	43.79	29.97	232.57	25
Fosfor [mg]	10%	580	31.51	327.23	0	88.41	71.01	518.17	88
Magnez [mg]	10%	304.5	8.57	106.53	0	11.7	4.59	131.4	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.44	3.83	0	0.59	0.1	4.97	78
Witamina A [μg]	25%	565	37.72	123.76	0	9.55	1.79	172.84	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.63	0	1.02	0.34	3.02	29
witamina E [mg]	30%	9	2.34	3.83	0	3	0.52	9.7	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.4	0	0.04	0.01	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.43	0	0.17	0.13	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.68	6.16	0	0.57	0.09	7.51	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.63	74.26	0	5.73	1.07	103.7	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.78	0.13	2.08	0.44	5.36	120

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	496.9	745.8	105	482.6	133.6	1964.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2093.5	3118.9	445.2	2035.3	559.5	8252.6	98
Białko [g]	10%	100	21.7	42.3	1	22.2	14.8	102.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	36.1	0.3	12.2	6.7	69.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	13.8	0.1	4.4	4	26.1	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	12.2	0	1.9	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.5	0	4.2	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.4	107.8	0	0	0	143.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.61	68.65	25.38	71.26	3.37	239.28	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.69	9.62	20.73	4.54	3.37	42.97	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.07	11.64	1.83	0.86	0	15.42	52
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.14
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.41
Sód [mg]	10%	2000	996.12	464.18	1.08	2599.35	378	4438.74	222
Potas [mg]	10%	4700	229.02	2027.84	426.6	145.16	0	2828.63	60
Wapń [mg]	10%	900	45.27	143.95	6.48	313.46	0	509.18	57
Fosfor [mg]	10%	580	97.28	498.67	21.6	14.05	0	631.6	109
Magnez [mg]	10%	304.5	16.73	135.03	35.64	6.94	0	194.35	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	4.22	0.43	0.48	0	6.04	95
Witamina A [μg]	25%	565	6.69	189.04	8.1	37.57	0	241.41	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.83	0.56	0	1.35	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	2.31	4.8	0.22	2.82	0	10.17	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.42	0.03	0.02	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.46	0.1	0.04	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.06	16.71	0.51	0.66	0	19.95	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.01	45.14	4.85	22.54	0	76.56	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	1.28	0	7.22	1.05	11.09	246



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	616.5	711.9	307.1	491.1	95.3	2222	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2588.8	2982.7	1291.7	2070.7	400	9334.2	112
Białko [g]	10%	100	21.8	41.6	5.7	24.3	5.9	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	24.8	31	10.6	12.7	4	83.4	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	7	6.3	3.2	2.4	27.8	127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	11.7	3	1.4	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.2	0.5	3.2	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	45.6	77.8	0	0	124.4	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.57	70.63	47.64	70.12	8.77	273.75	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.88	12.32	17.49	4.27	8.77	53.75	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.47	8.43	0.9	0.91	0	10.73	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.38
Sód [mg]	10%	2000	1589.77	195.34	69.72	1437.12	97.2	3389.16	169
Potas [mg]	10%	4700	135.39	1234.56	73.38	105.16	0	1548.51	33
Wapń [mg]	10%	900	31.51	165.4	34.08	13.87	162	406.87	46
Fosfor [mg]	10%	580	29.35	294.48	68.78	14.05	0	406.67	70
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	82.81	6.99	6.85	0	104.42	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.33	3.43	0.8	0.5	0	5.08	80
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	42.44	108.29	35.32	0	193.19	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.82	0.29	1.01	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.76	4.41	0.41	2.16	0	8.76	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.27	0.05	0.02	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.36	0.08	0.05	0	0.55	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	6.32	0.36	0.46	0	7.46	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	25.46	0.07	21.19	0	51.01	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.41	0.54	0.19	3.99	0.27	8.47	188

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2041.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8584.9	102
Białko [g]	10%	100	95.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	69.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	265.34	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.05	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.04	44
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	29
% energii z węglowodanów	10%	57	-	52
Sód [mg]	10%	2000	3367.21	168
Potas [mg]	10%	4700	1982.68	42
Wapń [mg]	10%	900	509.23	57
Fosfor [mg]	10%	580	547.64	94
Magnez [mg]	10%	304.5	133.47	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.36	84
Witamina A [µg]	25%	565	152.29	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.49	35
witamina E [mg]	30%	9	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.68	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.91	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.41	187