

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20-26.05.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-05-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 52%, białka: 20%, tłuszczów: 28%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-20				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <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>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. R w jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. 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>2. <b>K# zupa żurkowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 7%</b>, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw pulpety wieprzowe z dodatkiem szpinaku, w otrębach, pieczone 140.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Schab wieprzowy bez kości 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 14%</b>, Szpinak 7%, <b>Otręby pszenne 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b></p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-21

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# koktajl wieloowocowy (o malej ilości banana) 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%</b>, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka], Banan 15%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa curry z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%</b>, <b>Jaja kurze całe 22%</b>, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li><b>K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-22**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>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. ]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Ogórek kwaszony 9%, <b>k# kajzerka 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

<p>zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>			<p>Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza bulgur 12%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	--	--	---

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-23**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 53% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K#o sos warzywny z soczewicą 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 31%, Soczewica ugotowana 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 14%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 60.00g</li> <li>K# makaron pełnoziarnisty</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p><b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b></p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p>		
---	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-24**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw koktajl z wiśnią i bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%</b>, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszczyzna 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoolinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza gryczana z fasolą i kukurydzą 150.00g</b> składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza gryczana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. <b>K# sos po węgiersku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-25**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <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>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ</p>	<p>1. Jabłko 30.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. 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>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p>		<p>fermentacji mlekowej]</p> <p>3. R w filet z kurczaka zapiekany z żółtym serem 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Ser Hit Ryki 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. R w brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>	
---	--	--	--	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	682.9	160.5	633.7	436.8	138	2052.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2872.4	676.8	2658.4	1838.1	577.4	8623.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	5.9	39.4	19.8	8.7	101.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	3.3	22.1	11.1	6.8	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.1	6.7	3.8	0.7	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0.7	8.2	1.9	3.7	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0.8	2.5	4.5	2	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	142	0	18	170.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.76	27.93	76.41	69.05	11.05	289.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	8.13	10.32	2.43	1.42	37.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.42	2.76	14.37	9.49	1.4	39.45	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.77
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.34
Sód [mg]	10%	NAN	1005.49	27.45	297.35	1012.68	26.13	2369.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	579.38	162.63	1164.82	406.93	282.25	2596.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.66	16.38	119.98	51.13	11.29	485.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.8	120.96	427.05	265.51	128.64	1235.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.04	36.18	117.23	92.8	33.89	340.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	1.18	5.06	3.52	0.53	12.37	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	16.59	3.45	103.97	7.87	5.97	137.87	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.14	1.01	0	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	0.54	2.85	2.6	1.38	10.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.12	0.5	0.31	0.08	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.04	0.51	0.14	0.06	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.99	0.29	5.43	5.26	2.37	15.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.95	2.06	52.59	4.72	1.92	71.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.07	0.82	2.81	0.07	5.92	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.6	99.8	715.3	375	78.8	1945.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.7	422.1	3005.6	1575.3	331.6	8181.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	4	34.7	14.5	5.5	88.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	1.7	25.4	12	2.7	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1	3.6	2.3	1.7	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.3	12.5	4.4	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	0	6.4	5.4	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	4.9	165	0.3	0	307.6	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.6	17.12	89.65	55.5	8.1	269.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	13.69	36.64	2.83	7.55	75.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.22	0.45	5.73	6.8	0	22.22	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.78
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	NAN	1066.6	66.42	296.51	476.41	54	1959.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	717.78	246.24	853.24	358.74	0	2176.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.11	120.42	109.51	67.2	0	602.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.97	101.43	633.62	230.59	0	1464.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101	20.79	179.8	69.62	0	371.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	0.2	4.06	2.8	0	10.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	2.84	77.02	14.53	0	107.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.97	1.01	0	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	0.09	4.53	3.34	0	10.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.04	0.38	0.22	0	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.18	0.54	0.2	0	1.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.03	0.22	15.21	3.65	0	21.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	1.7	6.3	8.72	0	24.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.18	0.82	1.32	0.15	4.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	662.9	164.1	586.5	476.8	145.4	2036	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2790.7	692.2	2466.4	2003.3	611.8	8564.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34.9	6	34.2	15.5	5.9	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	3.2	18.8	14.5	3.9	58.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	1.1	5.4	4	0.5	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.7	5.2	2.3	1.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.8	2.9	4.7	0.8	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.9	0.1	0	31.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.58	28.97	72.84	75.96	22.84	297.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.88	8.22	12.33	3.62	3.02	41.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	2.8	5.82	10.03	2.85	31.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	NAN	1415.89	27.45	477.6	811.13	31.07	2763.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	155.43	751.29	485.82	119.26	1966.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	19.98	122.26	50.34	15.42	484.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	123.66	150.69	266.85	23.26	836	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	38.43	56.12	96.54	9.03	266.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	1.18	1.77	3.7	0.48	8.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	1.98	48.21	14.67	4.48	77.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.51	3.06	3.08	0.73	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.11	0.16	0.32	0.04	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.18	0.14	0.03	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	0.26	3.01	5.62	0.41	10.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	1.19	28.23	8.26	2.68	45.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.93	0.07	1.32	2.25	0.08	6.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	680.1	153.4	651	364.3	149.8	1998.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2862.1	647.6	2747.2	1528	625	8410.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	5.5	29.3	16.7	10.8	92.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	2.8	13.4	13.5	9.4	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.2	2.9	3.9	6.4	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.4	4.4	4.6	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0.5	2.4	4.6	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	14	233.4	0	258.4	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.16	27.36	105.77	47.26	5.4	288.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.88	12.83	12.58	2.45	5.4	48.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.01	2	5.37	6.93	0	24.32	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.1
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.46
Sód [mg]	10%	NAN	1056.52	30.14	624.74	528.96	54	2294.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.32	245.96	210.53	469.42	0	1517.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.99	12.42	28.67	70	0	424.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.48	86.94	58.51	317.66	0	886.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	92.7	38.07	36.46	73.2	0	240.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	0.88	1.09	4.15	0	8.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.98	3.37	10.5	13.5	0	37.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.26	2.13	0	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	0.34	1.59	2.99	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.08	0.03	0.26	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.06	0.05	0.45	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.03	0.36	1.64	3.94	0	8.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.99	2.02	2.79	8.1	0	18.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.08	1.73	1.46	0.15	5.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	717.6	102.9	745.7	348.3	134.6	2049.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3017.4	434.6	3137	1461.8	563.6	8614.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	4.8	38.8	15.2	6	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	2	20	12.3	4.5	61.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	1.2	3.8	2.7	0.3	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0.4	8.4	4.4	2.2	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	0	4.8	5.4	1.3	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.3	70.3	0.6	0	87.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.51	16.54	110	47.38	20.37	295.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	14.99	13.49	2.51	2.19	48.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0.61	14.9	6.67	5.79	37.47	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.47
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	NAN	739.34	57.06	568.63	790.7	243.2	2398.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	319.86	1100.61	335.84	171.91	2465.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	153.36	129.39	73.97	16.06	645.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	129.42	393.21	261.9	82.02	1135.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.54	27	138.87	83.76	37.75	337.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.27	3.42	2.73	0.65	8.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.75	80.71	6.83	2.21	108.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0.87	1.02	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.76	0.12	4.69	3.17	0.95	12.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.05	0.47	0.22	0.08	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.23	0.37	0.25	0.03	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.28	7.22	3.63	0.56	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.25	47.26	4.1	1.32	64.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.05	0.15	1.57	2.19	0.67	5.99	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	664.2	151.6	667.3	422.2	130.9	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2797.2	639.1	2799.9	1775.1	548.1	8559.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.2	5.9	43	22	14.8	119	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	3.3	24.2	12.2	6.7	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.1	4.2	4.8	4.4	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.7	10.4	1.9	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.8	5.8	4.4	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.97	25.75	75.3	60.13	2.7	263.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	6.39	10.7	2.19	2.02	35.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.4	12.17	8.34	0	32.55	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	44.96
Sód [mg]	10%	NAN	1427.5	27.09	224.51	987.48	324	2990.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	138.51	1193.52	368.23	0	2373.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	15.65	78.02	47.17	0	432.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	119.34	377.46	232.75	0	1154.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	35.64	81.53	81.64	0	295.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.13	2.91	3.12	0	10.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	2.06	119.11	7.87	0	144.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.48	4.6	2.47	0	10.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.29	0.27	0	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.37	0.13	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.26	13.13	4.58	0	20.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.24	71.46	4.72	0	86.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0.07	0.62	2.74	0.89	7.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.3	164.1	713.3	408.3	78.8	2040.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2840.8	692.2	2993.6	1717.5	331.6	8575.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	6	42.8	21	5.5	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	3.2	27	10.9	2.7	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.1	4	3.3	1.7	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	0.7	12.2	1.9	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0.8	7.1	4.4	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	135.8	0	0	461.1	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.46	28.97	78.64	60.83	8.1	269.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.35	8.22	15.78	2.61	7.55	47.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.95	2.8	8.12	8.65	0	31.54	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	10%	NAN	761.22	27.45	315.34	1383.03	54	2541.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	835.3	155.43	1058.62	438.88	0	2488.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.48	19.98	88.96	44.47	0	490.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	613.64	123.66	166.16	231.85	0	1135.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	123.37	38.43	47.03	81.64	0	290.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	1.18	2.13	3.26	0	11.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.84	1.98	17.9	13.5	0	238.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.09	0.51	4.65	2.84	0	11.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.11	0.15	0.29	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.05	0.2	0.13	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.92	0.26	4.13	4.92	0	14.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.33	1.19	10.74	8.1	0	26.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.07	0.87	3.84	0.15	6.35	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2022.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8504.2	0
Białko [g]	10%	NAN	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	199.1	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	282.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.32	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2473.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	2226.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	509.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1121.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	306.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	121.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	48.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.18	0