

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 10-16.06.2024 rok , Catering Królewicz

| | |
|--|--|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-06-10 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 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: | węglowodanów: 55%, białka: 21%, tłuszczów: 24% |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-10 | | | | |
|--|--|---|--|---|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p> | <p>1. Płatki jaglane z mussem z jabłka 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Stovit Fruta Jabłka prażone 28% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki jaglane 17%</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. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa 60.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>8. K# twarożek z koperkiem 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | | <p>7. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> | | |
|---|--|---|--|--|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-11

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy,</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. #k ser twarogowy chudy</p> | <p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w łopatką konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</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 mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> | | <p>wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%</p> <p>5. R w marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> | <p>100.00g</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> | |
|--|--|---|--|--|

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-12

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|--|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p> | <p>1. K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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. K# zupa szpinakowa z</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 100.00g składniki:</p> | <p>1. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> | | <p>jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka woszczynna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja gotowane IZZ 7%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K# sos lubczykowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> | <p>mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 100.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 60.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko | <ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> 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] K# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 9% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% | <ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p> | | | | |
|---|--|--|--|--|

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 50.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 50.00g K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] | <ol style="list-style-type: none"> Rw mus z próżonego jabłka 150.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] | <ol style="list-style-type: none"> 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# sos pietruszkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2% K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z dorsza biała 100.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 54%, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 170.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, k# Ser twarogowy chudy 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu | <ol style="list-style-type: none"> Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20% | <ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: | <ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [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>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> | | <p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 23% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. R w fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 8% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg półtłusty krajanka 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> | |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-16

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] | <ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> 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] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 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% K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] | <ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-10

| 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 | 717.4 | 149.8 | 688.7 | 515.6 | 130.9 | 2202.6 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3020.7 | 635.5 | 2895.8 | 2171.5 | 548.1 | 9271.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 35.4 | 3.6 | 44.5 | 18.2 | 14.8 | 116.7 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 21.5 | 0.9 | 21.6 | 15.3 | 6.7 | 66.3 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 5.9 | 0.1 | 3.1 | 3.2 | 4.4 | 16.9 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 6.7 | 0 | 9.3 | 4 | 0 | 20.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 5.6 | 0 | 5.8 | 4.4 | 0 | 15.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 12.2 | 0 | 124.1 | 23.1 | 0 | 159.5 | 53 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 96.88 | 31.53 | 83.2 | 76.69 | 2.7 | 291.02 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 16.45 | 6.67 | 8.68 | 2.96 | 2.02 | 36.81 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 3.01 | 0 | 8.61 | 1.16 | 0 | 12.79 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 21 | - | - | - | - | - | - | 22.99 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 24 | - | - | - | - | - | - | 26.91 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 50.1 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1208.44 | 1.55 | 180.86 | 683.76 | 324 | 2398.63 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 552.79 | 0.07 | 1103.84 | 283.44 | 0 | 1940.16 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 333.66 | 2.18 | 104.58 | 23.6 | 0 | 464.02 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 373.82 | 0 | 240.26 | 81.21 | 0 | 695.3 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 41.03 | 0.81 | 59.52 | 23.05 | 0 | 124.42 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 0.97 | 0.08 | 2.58 | 0.89 | 0 | 4.53 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 12.99 | 0 | 81.7 | 6.77 | 0 | 101.47 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.05 | 0 | 0 | 1.47 | 0 | 2.53 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 3.65 | 0 | 4.68 | 2.21 | 0 | 10.54 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.14 | 0 | 0.16 | 0.06 | 0 | 0.37 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.63 | 0 | 0.23 | 0.08 | 0 | 0.94 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 0.95 | 0 | 3.55 | 2.28 | 0 | 6.79 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.79 | 0 | 49.02 | 4.06 | 0 | 60.88 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.35 | 0 | 0.5 | 1.89 | 0.89 | 5.99 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-11

| 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 | 652.9 | 105 | 803 | 407.2 | 130.9 | 2099.2 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2753.5 | 445.2 | 3381.9 | 1720.4 | 548.1 | 8849.3 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 28.7 | 1 | 40.8 | 29.4 | 14.8 | 114.9 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 15.1 | 0.3 | 22 | 7.9 | 6.7 | 52.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.9 | 0.1 | 5.2 | 2.4 | 4.4 | 17.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.1 | 0 | 6.9 | 1.6 | 0 | 11.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.2 | 0 | 3.8 | 3.1 | 0 | 11.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 22 | 1.8 | 0 | 34.1 | 11 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 102.97 | 25.38 | 113.86 | 54.7 | 2.7 | 299.62 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 12.49 | 20.73 | 18.84 | 4.81 | 2.02 | 58.91 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 4.95 | 1.83 | 7.15 | 0.54 | 0 | 14.48 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 21 | - | - | - | - | - | - | 23.27 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 24 | - | - | - | - | - | - | 22.46 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.27 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1294.03 | 1.08 | 241.62 | 721.35 | 324 | 2582.08 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 532.11 | 426.6 | 1238.17 | 221.53 | 0 | 2418.42 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 281.8 | 6.48 | 112.41 | 98.38 | 0 | 499.08 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 370.99 | 21.6 | 217.51 | 233.29 | 0 | 843.4 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 80.93 | 35.64 | 72.04 | 21.43 | 0 | 210.05 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 2.04 | 0.43 | 2.27 | 0.54 | 0 | 5.28 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 6.67 | 8.1 | 23.62 | 4.05 | 0 | 42.45 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.03 | 0 | 0.4 | 1.04 | 0 | 2.49 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.16 | 0.22 | 2.91 | 1.51 | 0 | 6.83 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.24 | 0.03 | 0.22 | 0.05 | 0 | 0.56 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.41 | 0.1 | 0.25 | 0.43 | 0 | 1.2 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 0.64 | 0.51 | 4.69 | 0.37 | 0 | 6.22 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 4 | 4.85 | 14.17 | 2.42 | 0 | 25.47 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.59 | 0 | 0.67 | 2 | 0.89 | 6.45 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-12

| 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 | 659.5 | 128.4 | 720.9 | 415.3 | 77.7 | 2002 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2783 | 542.2 | 3029.8 | 1750.1 | 330.4 | 8435.6 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 28.4 | 5.5 | 48 | 13.9 | 12.4 | 108.4 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 13.9 | 2.5 | 23.2 | 11.4 | 0 | 51.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 5 | 1.6 | 4 | 2.3 | 0 | 13 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 2.2 | 0 | 10.4 | 4.1 | 0 | 16.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.1 | 0 | 6.1 | 4.5 | 0 | 13.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 203.9 | 0 | 0 | 214.3 | 71 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 107.89 | 21.29 | 84.93 | 64.64 | 7.02 | 285.79 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 21.37 | 18.23 | 12.21 | 2.81 | 7.02 | 61.66 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 5.68 | 1.02 | 10.2 | 1.2 | 0 | 18.11 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 21 | - | - | - | - | - | - | 27.69 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 24 | - | - | - | - | - | - | 18.2 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 54.11 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1289.8 | 48.6 | 460.93 | 452.24 | 54 | 2305.58 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 426.99 | 237 | 1509.84 | 230.9 | 0 | 2404.74 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 259.93 | 3.6 | 135.16 | 11.67 | 0 | 410.37 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 218.08 | 12 | 643.56 | 21.29 | 0 | 894.94 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 38 | 19.8 | 155.55 | 9.91 | 0 | 223.28 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 0.55 | 0.23 | 6.18 | 0.59 | 0 | 7.57 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 5.77 | 4.5 | 23.06 | 12.83 | 0 | 46.17 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.03 | 0 | 0.82 | 1.01 | 0 | 2.86 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 1.59 | 0.12 | 4.53 | 2.92 | 0 | 9.17 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.1 | 0.02 | 0.58 | 0.04 | 0 | 0.75 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.34 | 0.05 | 0.72 | 0.03 | 0 | 1.15 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 0.39 | 0.28 | 19.22 | 0.72 | 0 | 20.63 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 3.46 | 2.7 | 13.83 | 7.69 | 0 | 27.7 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.58 | 0.13 | 1.28 | 1.25 | 0.15 | 5.76 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-13

| 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 | 768.9 | 105 | 651.2 | 436.7 | 88.9 | 2051 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3244.7 | 445.2 | 2747.6 | 1836.9 | 372.1 | 8646.8 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 32.2 | 1 | 54.6 | 23.7 | 5.4 | 117 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 17.2 | 0.3 | 12.8 | 14.4 | 4.7 | 49.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 5.2 | 0.1 | 3.9 | 4.1 | 3.1 | 16.5 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.4 | 0 | 3.9 | 4.7 | 0 | 13.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.4 | 0 | 2.7 | 4.7 | 0 | 11.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 0 | 121 | 89.9 | 0 | 221.9 | 74 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 122.8 | 25.38 | 83.41 | 53.93 | 6.21 | 291.74 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 13.74 | 20.73 | 18.9 | 3.07 | 6.21 | 62.66 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 3.39 | 1.83 | 8.48 | 2.11 | 0 | 15.83 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 21 | - | - | - | - | - | - | 20.08 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 24 | - | - | - | - | - | - | 23.7 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 56.22 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1324.48 | 1.08 | 430.29 | 521.17 | 270 | 2547.03 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 471.24 | 426.6 | 2299.46 | 459.8 | 0 | 3657.11 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 294.05 | 6.48 | 138.67 | 38.04 | 0 | 477.25 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 327.95 | 21.6 | 731.56 | 187.97 | 0 | 1269.09 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 42.59 | 35.64 | 177.25 | 28.66 | 0 | 284.15 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.05 | 0.43 | 5.51 | 1.79 | 0 | 8.8 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 8.89 | 8.1 | 36.9 | 34.93 | 0 | 88.83 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.04 | 0 | 0.29 | 2.27 | 0 | 3.61 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.57 | 0.22 | 1.68 | 2.39 | 0 | 6.88 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.12 | 0.03 | 0.55 | 0.1 | 0 | 0.82 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.49 | 0.1 | 0.62 | 0.23 | 0 | 1.45 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 0.7 | 0.51 | 26.49 | 5.36 | 0 | 33.08 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 5.33 | 4.85 | 20.97 | 7.7 | 0 | 38.87 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.67 | 0 | 1.19 | 1.44 | 0.75 | 6.36 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-14

| 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 | 772.6 | 177.4 | 613.2 | 529 | 110.2 | 2202.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3254.9 | 752.4 | 2573 | 2216.2 | 463 | 9259.6 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 40.5 | 16.7 | 35.4 | 23.2 | 5.4 | 121.4 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 22 | 0.5 | 21.7 | 25.5 | 4.2 | 74 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 9.7 | 0 | 7.7 | 5.1 | 0.3 | 23.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.8 | 0 | 7.5 | 10.9 | 2.1 | 24.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.5 | 0.1 | 3.1 | 7.9 | 1 | 15.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 138.1 | 0 | 90.6 | 35.7 | 0.2 | 264.8 | 88 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 104.57 | 27.78 | 75.02 | 51.96 | 13.12 | 272.47 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.9 | 24.71 | 15.39 | 2.49 | 2.75 | 60.26 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.91 | 2.56 | 12.39 | 0.74 | 0.93 | 19.55 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 21 | - | - | - | - | - | - | 23.83 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 24 | - | - | - | - | - | - | 27.59 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 48.58 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1249.48 | 56.63 | 366.04 | 551.18 | 12.73 | 2236.08 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 490.08 | 171.99 | 730.1 | 373.97 | 244.22 | 2010.37 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 304.12 | 5.19 | 100.9 | 22.45 | 28.88 | 461.56 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 322.66 | 11.54 | 201.64 | 132.16 | 61.95 | 729.97 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 44.39 | 3.84 | 52.02 | 30.43 | 21.91 | 152.62 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.62 | 0.38 | 2.6 | 0.74 | 0.46 | 5.82 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 6.82 | 9.83 | 29.97 | 7.99 | 8.08 | 62.71 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.64 | 0 | 0.7 | 1.63 | 0 | 3.99 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 1.86 | 0.48 | 3.13 | 4.88 | 0.84 | 11.21 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.13 | 0.03 | 0.15 | 0.06 | 0.06 | 0.45 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.58 | 0.03 | 0.26 | 0.04 | 0.09 | 1.01 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 0.51 | 0.2 | 3.69 | 1.54 | 0.37 | 6.33 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 4.09 | 5.89 | 17.98 | 4.79 | 4.84 | 37.62 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.47 | 0.15 | 1.01 | 1.53 | 0.03 | 5.59 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-15

| 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 | 685.1 | 68.9 | 659.6 | 470.4 | 149.8 | 2033.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2890.3 | 290.5 | 2769.5 | 1984.3 | 625 | 8559.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 28.8 | 1.1 | 37.5 | 24.3 | 10.8 | 102.5 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 15.1 | 0.3 | 25 | 11.7 | 9.4 | 61.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.8 | 0 | 4.3 | 4.7 | 6.4 | 20.5 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.1 | 0 | 11.2 | 1.4 | 0 | 15.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.3 | 0.1 | 6.2 | 3.1 | 0 | 13.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 67.2 | 0 | 0 | 77.5 | 25 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 110.98 | 17.11 | 73.5 | 67.24 | 5.4 | 274.25 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 20.58 | 12.48 | 13.41 | 3.16 | 5.4 | 55.04 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 5 | 3.69 | 5 | 0.64 | 0 | 14.35 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 21 | - | - | - | - | - | - | 19.11 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 24 | - | - | - | - | - | - | 27.62 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 53.27 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1306.18 | 56.43 | 165.51 | 976.68 | 54 | 2558.81 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 540.75 | 351.27 | 1020.05 | 103.81 | 0 | 2015.89 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 280.18 | 27.54 | 125.1 | 14.41 | 0 | 447.24 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 368.02 | 30.64 | 329.91 | 14.32 | 0 | 742.89 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 77.15 | 20.92 | 93.34 | 9.82 | 0 | 201.25 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 2.06 | 0.56 | 3.71 | 0.44 | 0 | 6.79 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 9.82 | 7.04 | 45.76 | 4.94 | 0 | 67.58 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.03 | 0 | 0.4 | 1.01 | 0 | 2.45 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.4 | 0.47 | 4.89 | 1.58 | 0 | 9.35 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.24 | 0.05 | 0.24 | 0.02 | 0 | 0.56 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.41 | 0.06 | 0.37 | 0.03 | 0 | 0.88 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 0.8 | 0.47 | 12.79 | 0.15 | 0 | 14.23 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 5.89 | 4.22 | 27.46 | 2.97 | 0 | 40.55 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.62 | 0.15 | 0.45 | 2.71 | 0.15 | 6.39 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-16

| 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 | 667.3 | 105 | 739.6 | 381.9 | 149.8 | 2043.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2812.8 | 445.2 | 3108.3 | 1612.7 | 625 | 8604.3 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 30.8 | 1 | 46.4 | 23.2 | 10.8 | 112.3 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 17.2 | 0.3 | 23.4 | 8.1 | 9.4 | 58.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 6.1 | 0.1 | 4 | 2.4 | 6.4 | 19.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 5 | 0 | 10.6 | 1.5 | 0 | 17.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.6 | 0 | 5.9 | 3.1 | 0 | 12.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 243.8 | 0 | 104.3 | 1 | 0 | 349.2 | 116 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 99.06 | 25.38 | 91.27 | 54.22 | 5.4 | 275.35 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 13.72 | 20.73 | 21.03 | 3.91 | 5.4 | 64.81 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 3.88 | 1.83 | 11.25 | 0.64 | 0 | 17.62 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 21 | - | - | - | - | - | - | 20.17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 24 | - | - | - | - | - | - | 26.13 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | - | - | - | - | - | 53.7 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 752.53 | 1.08 | 324.89 | 792.09 | 54 | 1924.6 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 515.57 | 426.6 | 2224.85 | 204.25 | 0 | 3371.29 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 291.39 | 6.48 | 195.83 | 60.58 | 0 | 554.3 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 353.03 | 21.6 | 625.81 | 140.95 | 0 | 1141.39 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 46.31 | 35.64 | 140.99 | 10.63 | 0 | 233.58 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 2.04 | 0.43 | 3.75 | 0.52 | 0 | 6.76 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 5.77 | 8.1 | 43.46 | 10.35 | 0 | 67.69 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 2.15 | 0 | 0.68 | 1.03 | 0 | 3.87 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 1.92 | 0.22 | 4.64 | 1.98 | 0 | 8.79 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.13 | 0.03 | 0.43 | 0.04 | 0 | 0.64 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.68 | 0.1 | 0.57 | 0.27 | 0 | 1.63 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 0.43 | 0.51 | 20.25 | 0.61 | 0 | 21.81 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 3.46 | 4.85 | 26.07 | 6.2 | 0 | 40.61 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.09 | 0 | 0.9 | 2.2 | 0.15 | 4.81 | 0 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 2090.7 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 8803.9 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 113.3 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 59.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 18.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 17 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 13.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 188.8 | 63 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 284.32 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 57.16 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 16.1 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 21 | - | 22 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 24 | - | 25 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 55 | - | 53 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 2364.69 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 2545.43 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 473.4 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 902.43 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 204.19 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 6.51 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 68.13 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 3.11 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 8.97 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.59 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 1.18 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 15.58 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 38.81 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 5.91 | 0 |