

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.07.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-07-08
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 51%, <b>białka:</b> 20%, <b>tłuszczów:</b> 29%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-08				
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. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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 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% 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%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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 poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii</p>	<p>1. <b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, 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#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>]</p> <p>8. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p>		<p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>6. <b>K# sos pieczarkowy z fasolą 200.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 29%, Woda wodociągowa 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 3%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>	
--	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-09**

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%, 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 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:</p>	<p>1. Arbuz 50.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w 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 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%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy</b></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. <b>K# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b></p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [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>durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-07-10**

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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, 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. <b>K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IŻŻ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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</p>	<p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>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 poędwica 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>]</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>3. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	
--	--	---	--	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-11**

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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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>,</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w 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 jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw</b></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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <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]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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 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. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w łopatka konserwowa 40.00g [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>		<p><b>9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>6. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-12**

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</b></p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, 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,</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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki:</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste</p>

<p><b>gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>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 50.00g</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 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. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>2. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [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%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>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. <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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>Salata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <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]</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. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (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 (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (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], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	---	--	---	---

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-13**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b>	1. Arbuz 50.00g	1. K# kompot wieloowocowy	1. Herbata czarna, bez cukru	1. K# jogurt naturalny typu

<p><b>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%, 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 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 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>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. <b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> 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, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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. 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 polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [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>]</p>	<p>greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	---	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-14

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: 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>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%, 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>Mandarynki 55.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>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 nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li><b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</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 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><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [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><b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-08

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	688.7	130.9	599.5	456	140.3	2015.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2899.3	548.1	2518.8	1914.3	586.5	8467.3	0
Białko [g]	10%	NAN	34.8	14.8	22.1	22.6	5.7	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	6.7	17.5	15.2	6.4	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	4.4	2.4	3.5	0.6	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	8	5.3	3.1	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	4.7	6.1	1.6	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	11	30.8	0	52.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.73	2.7	95.58	61.67	16.58	277.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	2.02	9.76	3.15	2.73	32.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0	14.73	9.29	3.38	36.89	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.61
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.07
Sód [mg]	10%	NAN	1208.26	324	326.73	813.5	234.33	2906.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	0	808.3	590.03	123.61	2059.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	0	94.4	64.1	18.21	449.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	0	337.47	327.23	14.09	947.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	0	119.54	96.87	7.83	274.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0	2.73	3.95	0.31	8.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	0	62.06	18.63	3.14	99.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.49	1.62	0	3.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0	4.4	3.65	1.31	11.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0	0.39	0.32	0.02	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0	0.33	0.22	0.02	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0	7.04	7.65	0.18	16.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	0	37.23	11.17	1.88	59.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.89	0.9	2.25	0.65	7.26	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-09

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	685.3	126.9	611.8	481.3	78.8	1984.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2883.7	535.4	2575.9	2023.5	331.6	8350.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.8	4.9	32.3	23.6	5.5	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	2.6	17.6	13.9	2.7	56.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0.9	4.4	4.4	1.7	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.5	5	3.1	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.6	2.8	5.2	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	13.4	0.1	0	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.75	21.77	83.37	70.4	8.1	283.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	6.43	16.22	3.06	7.55	47.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	1.62	5	10	0	26.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.34
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	NAN	1143.55	21.69	226.92	1002.44	54	2448.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	721.83	140.36	482.96	491.36	0	1836.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.16	14.36	54.55	67.33	0	445.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.07	97.57	78.8	295.07	0	969.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.45	28.76	29.56	98.08	0	257.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.68	0.93	1.39	3.72	0	9.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.75	8.05	21.87	0	48.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.26	1.01	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	0.33	2.31	3.22	0	8.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.12	0.09	0.32	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.03	0.1	0.19	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.04	0.26	2.02	5.38	0	9.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.25	4.83	13.12	0	29.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.17	0.06	0.63	2.78	0.15	6.12	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-10

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	637.6	128.4	627.5	474.2	157.4	2025.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2685.1	542.2	2630.7	1995	661.4	8514.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	5.5	39.9	16.9	7.5	102.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	2.5	24.8	12.1	4.3	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.6	3.7	2.4	0.5	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	11.7	4.1	1.5	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	6.2	5.8	0.8	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	170.6	0	0	180.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.42	21.29	66.03	79.76	24.26	287.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	18.23	10.72	4.55	3.08	50.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	1.02	10.18	11.03	4.36	36.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.8
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.92
Sód [mg]	10%	NAN	1790.29	48.6	483.38	657.4	15.36	2995.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	237	1104.23	606.23	174.71	2577.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	3.6	108.91	61.35	22.79	473.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	12	451.96	276.84	29.37	1041.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	19.8	105.02	99.6	10.9	301.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	0.23	3.59	3.95	0.42	9.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	4.5	58.73	16.38	24.86	112.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.74	1.01	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.12	4.73	3.93	1.07	11.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.02	0.25	0.35	0.02	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.46	0.16	0.05	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	0.28	14.74	5.9	0.26	22.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	2.7	20.71	9.83	14.91	53.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.97	0.13	1.34	1.82	0.04	7.48	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-11

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	685.1	173.9	801.1	400.2	88.9	2149.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2883.6	733.5	3377.5	1679.1	372.1	9046	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	6.5	33.8	22.4	5.4	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	3.3	18.4	14.4	4.7	59.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.1	5.6	3.9	3.1	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.7	6.3	4.8	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0.8	2.5	5.5	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	270.5	83	0	364.4	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.95	31.05	129.11	49.28	6.21	319.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.93	9.31	19.53	3.46	6.21	53.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.02	3.23	8.27	8.23	0	29.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.18
Sód [mg]	10%	NAN	1129	28.71	462.49	506.11	270	2396.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.8	246.33	1533.54	701.46	0	3077.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.93	21.06	166.26	61.84	0	564.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.98	134.19	408.44	345.74	0	1312.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.53	40.59	98.42	85.78	0	318.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	1.48	3.86	3.88	0	11.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.82	1.62	54.89	38.27	0	106.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.51	2.17	0	4.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.95	0.91	2.5	3.19	0	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.3	0.3	0	1.05	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.07	0.64	0.29	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.05	0.88	5.07	8.57	0	17.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.09	0.97	31.76	10.72	0	50.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	0.07	1.28	1.4	0.75	5.99	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-12

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	721.2	160.5	573.2	395	177.2	2027.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3034.8	676.8	2406.2	1654.9	741.3	8514.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	5.9	31.7	15.5	9.3	94.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	3.3	20.7	16.1	8.8	69.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.1	3	4.9	2.3	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0.7	9.8	1.8	3.3	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0.8	5.3	4.1	1.8	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	69.3	0.2	0	313.4	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.41	27.93	69.11	50.8	15.79	272.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	8.13	13.16	4.49	1.12	41.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.63	2.76	8.55	7.79	1.45	31.2	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.69
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.01
Sód [mg]	10%	NAN	894.19	27.45	600.54	940	128.83	2591.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	664.52	162.63	1328.49	406.48	149.72	2711.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	308.04	16.38	112.56	68.93	14.77	520.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	436.55	120.96	253.06	231.69	103.38	1145.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.98	36.18	81.38	87.21	48.73	323.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.35	1.18	2.64	2.84	0.75	10.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.45	50.08	7.54	4.69	81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.63	1.01	0	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.77	0.54	4.31	2.36	1.25	11.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.12	0.25	0.23	0.1	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.04	0.3	0.19	0.04	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	0.29	4.9	3.73	0.46	11.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.06	31.8	4.52	2.81	50.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.07	1.66	2.61	0.35	6.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-13

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	677.1	154.5	667.3	475.1	88.9	2063.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2852.4	651.9	2799.3	1997.9	372.1	8673.9	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	6	39.4	25.4	5.4	105.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	3.2	26.3	13.2	4.7	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.1	4.5	5.2	3.1	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.7	11.5	1.9	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.7	6.3	4.5	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.84	26.27	71.95	68.31	6.21	280.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.2	7.19	10.64	2.29	6.21	48.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	1.99	7.65	9.49	0	28.77	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.85
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.7
Sód [mg]	10%	NAN	1233.1	27	157.22	1189.08	270	2876.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	160.82	1012.25	406.93	0	2253.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	17.28	131.23	51.13	0	491.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	120.96	335.94	265.51	0	1147.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	35.73	94.36	92.8	0	319.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.14	3.81	3.52	0	11.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.75	46.38	7.87	0	73.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.41	4.88	2.6	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.14	0.24	0.31	0	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.37	0.14	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.3	12.63	5.26	0	20.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.25	27.82	4.72	0	43.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.07	0.43	3.3	0.75	7.19	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-14

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	677.6	160.6	651.7	413.6	149.8	2053.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.3	677.1	2742.6	1742.3	625	8633.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33	6	44.1	25.5	10.8	119.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	3.3	19	9.1	9.4	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.1	6.1	2.5	6.4	24.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	0.7	6.7	1.9	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.8	3.2	4.4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	114.8	1	0	441.1	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.87	28.03	79.33	61.46	5.4	267.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.49	8.32	14.19	2.75	5.4	44.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.04	2.8	7.04	8.34	0	30.23	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.06
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.79
Sód [mg]	10%	NAN	763.47	27.04	259.31	1213.92	54	2317.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	849.7	195.88	1129.44	408.37	0	2583.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.78	29.43	88.85	100.36	0	553.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.69	125.82	434.78	364.15	0	1533.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	117.07	43.24	81.48	102.25	0	344.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.36	1.2	2.6	3.32	0	12.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	210.09	12.7	18.84	6.37	0	248.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.71	1.03	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.48	0.45	2.78	2.42	0	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.15	0.23	0.28	0	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.9	0.04	0.35	0.37	0	1.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.17	0.31	17.52	4.68	0	27.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.48	7.62	11.3	3.82	0	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.07	0.72	3.37	0.15	5.79	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2045.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8600	0
Białko [g]	10%	NAN	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	225.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.41	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2647.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	2442.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	499.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1156.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	305.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	109.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	18.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.61	0