

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.11-1.12.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-25
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-25				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemiaki późne 14%, Ogórek kwaszony 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%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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%</li> </ol>

<p>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 łopatką 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>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><b>duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</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 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>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 jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w 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, 2024-11-26**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b></p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</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 hiszpanka z cieciorą + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</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:</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>[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# serek wiejski krasnystaw 100.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <b>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g</b> [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>pietruszką, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 12%, Ciecierzycza w puszcze 6%, Szpinak mrożony 4%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <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>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 durum</b>]</p> <p>4. <b>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g</b> 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. <b>Kapusta kiszona z marchewką 150.00g</b> [składniki: kapusta biała, marchew, sól]</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>5. <b>Rw galaretką z jajkiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. <b>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g</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>]</p>	
--	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-11-27**

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%</b></p>	<p>1. <b>K#d koktajl kakaowy z pomarańczą i bananem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%</b>, Banan 24%, Pomarańcza 20%, Kakao 16% proszek 1%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. <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]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa z</b></p>	<p>1. <b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g</b> składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b></p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z mozzarellą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól,</p>

<p><b>tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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 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. 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>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><b>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 IZZ 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>3. <b>K# gulasz z indykiem 235.00g</b> składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</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>[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 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>	<p>regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
--	--	---	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 6% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li>K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>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>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li>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%</li> <li><b>K# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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>laktosa</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 kultury bakterii, podpuszczka, chlerek 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%</li> </ol>

wieprzowe 72%, woda, białko **sojowe**, E451, białnik **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**]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-29**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna na</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 160.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>Rw zupa krupnik 350.00g składniki:</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 79%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</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 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p><b>jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>			<p>stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-30**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</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# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki 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%</li> <li><b>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 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>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li><b>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>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>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# Śmietanka 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>ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	
--	--	---	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-01**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: 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%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian</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 w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# 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> </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# sałatka ziemniaczana z wędliną 80.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



<p>poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>6. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g 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%</p> <p>7. <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%</p>	<p>15% [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>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 10%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	
---	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	686.5	130.9	565.8	497.1	140.3	2020.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2890	548.1	2376.6	2088	586.5	8489.4	101
Białko [g]	10%	100	34.6	14.8	27.1	24	5.7	106.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.3	6.7	20.2	15.6	6.4	67.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.4	2.7	3.6	0.6	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	10.1	5.3	3.1	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0	5.3	6.3	1.6	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	78.2	30.8	0	119.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.44	2.7	71.67	70.31	16.58	261.72	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.58	2.02	12.85	3.21	2.73	35.4	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.48	0	5.85	10.44	3.38	29.17	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.41
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.49
Sód [mg]	10%	2000	1251.46	324	605.35	892.7	234.33	3307.85	166
Potas [mg]	10%	4700	537.24	0	1011.44	628.73	123.61	2301.04	49
Wapń [mg]	10%	900	272.62	0	73.87	68.06	18.21	432.78	48
Fosfor [mg]	10%	580	268.84	0	305.02	359.99	14.09	947.95	163
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	0	80.55	108.03	7.83	246.94	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.47	0	2.32	4.35	0.31	8.46	132
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	0	37.97	18.63	3.14	74.97	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.52	1.62	0	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	2.31	0	3.76	3.77	1.31	11.16	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0	0.16	0.36	0.02	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0	0.27	0.23	0.02	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.73	0	5.96	8.33	0.18	16.22	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0	7.15	11.17	1.88	29.35	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.89	1.68	2.47	0.65	8.26	185

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.3	132.9	586.6	502	78.8	2023.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.8	560.3	2471.7	2106.2	331.6	8513.8	101
Białko [g]	10%	100	38.3	4.8	35.1	19.9	5.5	103.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	2.7	15.2	17.6	2.7	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	0.9	4.2	3.3	1.7	18.2	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.5	3.6	2.7	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.6	2	4.7	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	63.4	0	94	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.33	23.43	79.36	71.17	8.1	283.4	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.47	7.38	11.04	3.08	7.55	44.54	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	2.39	4.43	10.59	0	27.05	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.73
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.3
Sód [mg]	10%	2000	1308.7	22.14	753.71	928.59	54	3067.16	153
Potas [mg]	10%	4700	673.68	142.16	175.82	578.16	0	1569.84	33
Wapń [mg]	10%	900	292.06	13.46	22.37	81.06	0	408.97	44
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	97.57	62.01	326.42	0	910.74	157
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	29.21	16.48	104.96	0	247.61	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	0.97	1.04	4.39	0	9.29	145
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	3.45	15.43	31.03	0	65.13	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.31	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.47	1.45	3.09	0	7.84	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.1	0.04	0.34	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.04	0.08	0.27	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	0.24	2.12	5.55	0	9.95	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.06	9.25	18.61	0	39.08	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.06	2.09	2.57	0.15	7.66	171

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-27

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%	2000	689.8	84.2	613.5	474.2	107.2	1969	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2902.8	355.4	2575	1995	449.5	8278	98
Białko [g]	10%	100	34.2	3.2	38.7	16.9	4.8	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	1.5	21.5	12.1	4.7	59.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	0.8	3.9	2.4	1.9	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.3	9.1	4.1	1.1	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0	4.8	5.8	0.6	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	3.7	76.9	0	0	91	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.22	14.93	71.79	79.76	11.2	276.92	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.33	12.29	14.57	4.55	1.48	46.24	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.31	1.12	11.15	11.03	0.15	32.78	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	2000	1448.65	34.85	449.46	657.4	124.06	2714.44	135
Potas [mg]	10%	4700	591.33	303.26	751.54	606.23	33.29	2285.66	49
Wapń [mg]	10%	900	296.11	101.76	104.9	61.35	7.04	571.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	427.42	92.16	177.72	276.84	7.01	981.16	170
Magnez [mg]	10%	304.5	112.7	27.4	70.26	99.6	7.81	317.8	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.83	0.42	2.97	3.95	0.17	10.35	162
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	14.07	38.8	16.38	2.25	79.62	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.57	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	2.38	0.14	3.83	3.93	0.45	10.75	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.05	0.16	0.35	0	0.87	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.16	0.28	0.16	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.68	0.29	3	5.9	0.05	10.95	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	8.44	22.11	9.83	1.35	46.6	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	0.09	1.24	1.82	0.34	6.78	151

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-28

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%	2000	700.5	164.1	556.7	469.8	177.2	2068.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2946.9	692.2	2332.4	1973.4	741.3	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	6	25.3	17.5	9.3	88.4	88
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	3.2	23.8	14.1	8.8	70.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	1.1	9.3	2.7	2.3	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	0.7	8.6	5.1	3.3	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	0.8	2.9	6.3	1.8	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	296.3	0	0	306.7	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.5	28.97	64.14	73.85	15.79	287.26	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.91	8.22	14.73	3.8	1.12	42.81	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.41	2.8	7.86	11.75	1.45	34.28	114
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.95
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.8
Sód [mg]	10%	2000	1099.57	27.45	439.68	917.45	128.83	2612.99	130
Potas [mg]	10%	4700	615.23	155.43	860.49	519.72	149.72	2300.61	48
Wapń [mg]	10%	900	290.54	19.98	150.54	62.47	14.77	538.32	60
Fosfor [mg]	10%	580	386.83	123.66	331.57	289.57	103.38	1235.02	213
Magnez [mg]	10%	304.5	92.63	38.43	66.78	102.33	48.73	348.92	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.98	1.18	4.25	4.25	0.75	12.44	195
Witamina A [μg]	25%	565	10.65	1.98	49.12	14.87	4.69	81.33	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.33	0	1.69	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.97	0.51	3.24	4.16	1.25	12.15	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.11	0.29	0.36	0.1	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.05	0.62	0.17	0.04	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.71	0.26	3.4	5.87	0.46	13.71	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.39	1.19	28.3	8.92	2.81	47.63	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.05	0.07	1.22	2.54	0.35	6.53	145

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-29

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%	2000	823.9	281.4	294.8	446.1	149.8	1996.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3468.9	1183.4	1243.7	1874.1	625	8395.3	99
Białko [g]	10%	100	35.4	11.2	26.6	16.2	10.8	100.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	21	8.5	5.7	13.3	9.4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2	0.4	3.8	6.4	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	1.9	2.5	1.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.5	1.5	4.6	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	0	0.1	0	244	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	130.01	41.88	36.15	70.25	5.4	283.7	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.47	5.41	6.98	3.14	5.4	35.41	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.51	3.9	4.14	10.2	0	31.77	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.13
Sód [mg]	10%	2000	1092.19	37.29	41.24	1058.71	54	2283.44	115
Potas [mg]	10%	4700	761.27	248.11	561.77	460.03	0	2031.21	43
Wapń [mg]	10%	900	317.94	36.64	73.55	68.29	0	496.44	55
Fosfor [mg]	10%	580	518.45	274.68	95.41	295.08	0	1183.63	203
Magnez [mg]	10%	304.5	97.88	90.86	35.47	112.49	0	336.71	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.34	2.26	1.38	3.74	0	11.75	184
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	0	78.46	7.07	0	100.76	18
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0	0	1.01	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	9	3.07	2.26	2.54	2.62	0	10.5	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.29	0.09	0.31	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.78	0.08	0.16	0.18	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.14	0.88	0.83	5.36	0	11.23	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0	47.07	4.24	0	60.46	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.03	0.1	0.11	2.94	0.15	5.7	127

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-30

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%	2000	677.1	160.5	667.3	486.1	88.9	2080.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2852.4	676.8	2799.3	2042.3	372.1	8743.2	103
Białko [g]	10%	100	29.1	5.9	39.4	28.8	5.4	108.8	108
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	3.3	26.3	15.8	4.7	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	1.1	4.5	7.4	3.1	21.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.7	11.5	1.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.8	6.3	4.4	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.84	27.93	71.95	61.25	6.21	275.2	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.2	8.13	10.64	3.37	6.21	50.57	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	2.76	7.65	8.34	0	28.38	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.7
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.55
Sód [mg]	10%	2000	1233.1	27.45	157.22	922.68	270	2610.46	131
Potas [mg]	10%	4700	673.68	162.63	1012.25	368.23	0	2216.81	47
Wapń [mg]	10%	900	292.06	16.38	131.23	47.17	0	486.86	54
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	120.96	335.94	232.75	0	1114.37	192
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	36.18	94.36	81.64	0	309.14	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	1.18	3.81	3.12	0	11.01	173
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	3.45	46.38	7.87	0	72.93	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.54	4.88	2.47	0	10.72	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.12	0.24	0.27	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.04	0.37	0.13	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	0.29	12.63	4.58	0	19.54	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.06	27.82	4.72	0	43.75	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.07	0.43	2.56	0.75	6.52	146

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-01

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%	2000	677.6	160.6	651.7	470.2	149.8	2110	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2846.3	677.1	2742.6	1976.3	625	8867.5	106
Białko [g]	10%	100	33	6	44.1	23.7	10.8	117.8	118
Tłuszcz [g]	10%	66	22	3.3	19	13.7	9.4	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	1.1	6.1	2.6	6.4	24.6	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	0.7	6.7	2	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	0.8	3.2	4.4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	114.8	1	0	441.1	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	92.87	28.03	79.33	67.87	5.4	273.52	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.49	8.32	14.19	4.21	5.4	45.61	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.04	2.8	7.04	9.86	0	31.76	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	2000	763.47	27.04	259.31	1015.39	54	2119.22	106
Potas [mg]	10%	4700	849.7	195.88	1129.44	617.64	0	2792.67	59
Wapń [mg]	10%	900	334.78	29.43	88.85	113.2	0	566.27	63
Fosfor [mg]	10%	580	608.69	125.82	434.78	394.89	0	1564.18	270
Magnez [mg]	10%	304.5	117.07	43.24	81.48	114.16	0	355.96	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.36	1.2	2.6	3.67	0	12.84	201
Witamina A [μg]	25%	565	210.09	12.7	18.84	14.08	0	255.72	44
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	0.71	1.03	0	4.26	42
witamina E [mg]	30%	9	3.48	0.45	2.78	2.63	0	9.36	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.15	0.23	0.31	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.9	0.04	0.35	0.4	0	1.71	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.17	0.31	17.52	5.31	0	28.33	246
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.48	7.62	11.3	8.45	0	36.86	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.12	0.07	0.72	2.82	0.15	5.29	117



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2038.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8567.6	102
Białko [g]	10%	100	103.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	196.2	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.39	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.94	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.74	103
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2673.65	134
Potas [mg]	10%	4700	2213.98	47
Wapń [mg]	10%	900	500.12	55
Fosfor [mg]	10%	580	1133.87	195
Magnez [mg]	10%	304.5	309.01	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.88	170
Witamina A [μg]	25%	565	104.35	18
Witamina D [μg]	10%	10	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	10.35	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.7	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.39	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.68	149