

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 9-15.12.2024 rok Catering Królewicz

| | |
|---|--|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-12-09 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. 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: | węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26% |

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g | <ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0% K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Brokuły ugotowane 150.00g Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] | <ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|---|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# 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>7. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> | <p>1. K# koktajl wieloowocowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szyunkowa 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] # domowy pasztet drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] | <ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Kasza orkiszowa S 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] K#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 65%, # Ananas plastry w lekkim syropie 24% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], Ser Hit Ryki 10% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] |

Ogórek kwaszony 10%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|--|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne</p> | <p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. 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>4. Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub 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,</p> | <p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p> |

(rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]

pietruska, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, **k# Ser twarogowy chudy 16%**
[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] | <ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% | <ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 17% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1% | <ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|---|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 70.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> | <p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# sos pomidorowy z warzywami po chińsku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 33%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 3% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Paszet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> | <p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] | <ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% | <ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw fileć kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 4% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.] K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] | <ol style="list-style-type: none"> K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

| 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% | 2000 | 672.6 | 22.3 | 686.7 | 496.8 | 149.8 | 2028.4 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2834.3 | 94.4 | 2873.9 | 2094.7 | 625 | 8522.6 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.6 | 0.2 | 33.4 | 25.3 | 10.8 | 98.6 | 98 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 17.4 | 0 | 33.7 | 13.2 | 9.4 | 74 | 111 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.9 | 0 | 8.3 | 5.1 | 6.4 | 24.9 | 113 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.8 | 0 | 16.6 | 1.4 | 0 | 23 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.6 | 0 | 5.2 | 3.1 | 0 | 13 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.9 | 0 | 74.9 | 0 | 0 | 85.8 | 29 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 102.64 | 5.54 | 64.61 | 69.3 | 5.4 | 247.51 | 103 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.31 | 4.55 | 8.93 | 3.73 | 5.4 | 36.94 | 78 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.93 | 0.94 | 4.74 | 0.51 | 0 | 11.13 | 37 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 18.22 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 26 | - | - | - | - | - | - | 30.47 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 51.31 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 870.04 | 0.49 | 220.63 | 1337.58 | 54 | 2482.75 | 125 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 447.04 | 93.55 | 799.81 | 70.06 | 0 | 1410.48 | 30 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 294.45 | 14.85 | 83.85 | 14.41 | 0 | 407.57 | 46 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 289.22 | 8.91 | 299.91 | 11.89 | 0 | 609.94 | 106 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 34.81 | 8.41 | 57.41 | 6.04 | 0 | 106.68 | 35 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.82 | 0.14 | 2.75 | 0.39 | 0 | 4.11 | 64 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.48 | 12.7 | 59.94 | 4.72 | 0 | 89.86 | 16 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.04 | 0 | 1.02 | 1.01 | 0 | 3.08 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.87 | 0.07 | 3.72 | 1.59 | 0 | 8.27 | 92 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.1 | 0.04 | 0.68 | 0.01 | 0 | 0.84 | 85 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.51 | 0.01 | 0.39 | 0.03 | 0 | 0.95 | 95 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.58 | 0.09 | 6.95 | 0.1 | 0 | 7.74 | 67 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.49 | 7.62 | 35.96 | 2.83 | 0 | 53.91 | 79 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.41 | 0 | 0.61 | 3.71 | 0.15 | 6.2 | 137 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

| 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% | 2000 | 698.7 | 85 | 870.2 | 384.7 | 139.5 | 2178.3 | 109 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2945.7 | 359.9 | 3660.5 | 1620.4 | 584 | 9170.6 | 109 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.7 | 2.5 | 36.3 | 12.6 | 5.6 | 85.9 | 87 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 17.1 | 1 | 27.6 | 10.6 | 6.5 | 63.1 | 96 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 6.5 | 0.6 | 4.7 | 2.6 | 0.6 | 15.2 | 70 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 0.2 | 11.4 | 2.1 | 3.3 | 20.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.2 | 0 | 6 | 3.3 | 1.8 | 15.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 2.7 | 37.3 | 57 | 0 | 107.5 | 35 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 109.73 | 16.59 | 122.49 | 61.31 | 15.2 | 325.34 | 137 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 21.06 | 13.14 | 16.52 | 5.07 | 0.31 | 56.12 | 120 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.81 | 0.68 | 6.97 | 3.35 | 1.45 | 17.28 | 57 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 14.91 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 26 | - | - | - | - | - | - | 25.89 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 59.2 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 969.49 | 40.9 | 590.11 | 682.03 | 485.96 | 2768.52 | 138 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 498.36 | 236.11 | 1000.05 | 550.81 | 139.19 | 2424.54 | 52 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 281.8 | 67.22 | 87.82 | 41.76 | 15.98 | 494.61 | 55 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 368.56 | 60.47 | 214.18 | 104.42 | 104.99 | 852.64 | 147 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 77.15 | 19.84 | 66.09 | 34.93 | 62.9 | 260.92 | 86 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.98 | 0.21 | 2.3 | 1.48 | 0.84 | 6.83 | 106 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 6.44 | 3.48 | 68.74 | 21.66 | 7.73 | 108.08 | 19 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0 | 0.31 | 1.28 | 0 | 2.64 | 26 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.17 | 0.1 | 4.52 | 2.2 | 1.2 | 10.21 | 113 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.23 | 0.03 | 0.24 | 0.1 | 0.1 | 0.71 | 71 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.41 | 0.12 | 0.27 | 0.17 | 0.03 | 1.02 | 103 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.59 | 0.24 | 3.41 | 1.55 | 0.46 | 6.27 | 55 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.86 | 2.09 | 31.45 | 12.99 | 2 | 52.42 | 78 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.69 | 0.11 | 1.63 | 1.89 | 1.34 | 6.92 | 154 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

| 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% | 2000 | 645.9 | 105 | 631.5 | 474.3 | 149.8 | 2006.8 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2722.3 | 445.2 | 2655 | 1999.2 | 625 | 8447 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 29.4 | 1 | 39.6 | 17.1 | 10.8 | 98.1 | 98 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.7 | 0.3 | 19.2 | 13.2 | 9.4 | 58 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.2 | 0.1 | 3.7 | 3.4 | 6.4 | 19.1 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.7 | 0 | 8.1 | 3.6 | 0 | 15.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 0 | 4.8 | 3.8 | 0 | 12.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 51.8 | 0 | 65.5 | 105.7 | 0 | 223.1 | 74 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 99.91 | 25.38 | 79.95 | 71.93 | 5.4 | 282.58 | 119 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 13.93 | 20.73 | 22.48 | 5.73 | 5.4 | 68.29 | 144 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 6.5 | 1.83 | 10.16 | 0.5 | 0 | 19.01 | 64 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 18.15 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 26 | - | - | - | - | - | - | 26.8 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 55.05 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 858.37 | 1.08 | 462.76 | 894.13 | 54 | 2270.35 | 114 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 564.62 | 426.6 | 1919.73 | 156.08 | 0 | 3067.05 | 65 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 272.4 | 6.48 | 150.66 | 25.57 | 0 | 455.12 | 51 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 293.65 | 21.6 | 480.8 | 73.77 | 0 | 869.84 | 151 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 41.15 | 35.64 | 128.64 | 9.75 | 0 | 215.19 | 71 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.27 | 0.43 | 3.46 | 1.05 | 0 | 6.22 | 97 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.01 | 8.1 | 67.74 | 7.36 | 0 | 95.22 | 16 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.61 | 0 | 0.27 | 1.52 | 0 | 3.41 | 34 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.16 | 0.22 | 4.43 | 2.22 | 0 | 9.05 | 101 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.13 | 0.03 | 0.49 | 0.03 | 0 | 0.7 | 70 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.45 | 0.1 | 0.44 | 0.17 | 0 | 1.18 | 119 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 2.84 | 0.51 | 15.42 | 0.32 | 0 | 19.1 | 166 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.2 | 4.85 | 40.64 | 4.41 | 0 | 57.13 | 85 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.38 | 0 | 1.28 | 2.48 | 0.15 | 5.67 | 127 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

| 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% | 2000 | 650.2 | 66.9 | 656.7 | 499.7 | 138 | 2011.7 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2737.6 | 282.5 | 2749.5 | 2103.9 | 577.4 | 8451.2 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 34.6 | 0.5 | 34.2 | 18.2 | 8.7 | 96.4 | 97 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 18.6 | 0.5 | 28.8 | 15.5 | 6.8 | 70.4 | 107 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.7 | 0 | 4.6 | 4.5 | 0.7 | 17.7 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.2 | 0 | 13.7 | 1.5 | 3.7 | 21.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.3 | 0.1 | 7.7 | 3.1 | 2 | 16.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 0 | 116.5 | 0.2 | 18 | 146 | 49 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 88.55 | 16.33 | 70.37 | 72.41 | 11.05 | 258.72 | 110 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.58 | 13.09 | 17.25 | 6.48 | 1.42 | 52.84 | 112 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.21 | 2.7 | 10.72 | 1.4 | 1.4 | 21.44 | 72 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 17.07 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 26 | - | - | - | - | - | - | 29.06 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 53.87 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1419.13 | 2.7 | 276.39 | 960.83 | 26.13 | 2685.2 | 134 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 408.18 | 180.9 | 2053.44 | 196.42 | 282.25 | 3121.21 | 67 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 287.02 | 5.4 | 143.95 | 31.44 | 11.29 | 479.11 | 53 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 246.88 | 12.15 | 291.65 | 48.91 | 128.64 | 728.24 | 125 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 36.11 | 4.05 | 99.43 | 11.02 | 33.89 | 184.51 | 61 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.76 | 0.4 | 2.94 | 0.51 | 0.53 | 5.15 | 80 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 6.6 | 10.35 | 56.74 | 7.91 | 5.97 | 87.57 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0 | 0.42 | 1.01 | 0 | 2.47 | 24 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.69 | 0.51 | 5.55 | 1.86 | 1.38 | 11.01 | 123 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.1 | 0.04 | 0.34 | 0.03 | 0.08 | 0.61 | 61 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.03 | 0.31 | 0.08 | 0.06 | 0.9 | 90 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.44 | 0.21 | 6.12 | 0.43 | 2.37 | 9.59 | 84 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.96 | 6.2 | 34.04 | 4.74 | 1.92 | 50.89 | 75 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.94 | 0 | 0.76 | 2.66 | 0.07 | 6.71 | 148 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

| 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% | 2000 | 710.3 | 134.4 | 600.2 | 513 | 88.9 | 2047.1 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2995.4 | 568.8 | 2513.4 | 2156.8 | 372.1 | 8606.7 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 30 | 5.4 | 26.7 | 17.3 | 5.4 | 84.9 | 84 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 16.5 | 1.9 | 27 | 17.2 | 4.7 | 67.6 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.1 | 0.9 | 3.1 | 2.9 | 3.1 | 17.3 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.3 | 0.3 | 14.1 | 6.3 | 0 | 23.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.5 | 0 | 7.4 | 5.7 | 0 | 16.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 4.4 | 62.7 | 0 | 0 | 77.5 | 25 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 112.97 | 23.94 | 66.33 | 74.31 | 6.21 | 283.78 | 120 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 21.43 | 10.14 | 9.07 | 3.81 | 6.21 | 50.68 | 106 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.46 | 0.49 | 7.88 | 4.41 | 0 | 18.25 | 61 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 17.75 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 26 | - | - | - | - | - | - | 30.6 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 51.65 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1036.09 | 40.61 | 381.59 | 1197.16 | 270 | 2925.46 | 147 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 455.52 | 240.06 | 1361.21 | 65.42 | 0 | 2122.22 | 45 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 273.88 | 107.41 | 114.88 | 15.61 | 0 | 511.78 | 57 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 302.68 | 91.27 | 264.93 | 13.27 | 0 | 672.16 | 116 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 70.31 | 20.25 | 88.7 | 15.57 | 0 | 194.85 | 64 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.05 | 0.2 | 3.37 | 0.46 | 0 | 5.09 | 79 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 6.44 | 2.93 | 43.55 | 3.97 | 0 | 56.92 | 11 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0 | 0.5 | 1.01 | 0 | 2.55 | 25 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.87 | 0.09 | 5.09 | 3.3 | 0 | 10.36 | 116 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.23 | 0.03 | 0.28 | 0.01 | 0 | 0.58 | 58 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.38 | 0.16 | 0.33 | 0.02 | 0 | 0.91 | 91 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.89 | 0.22 | 4.81 | 0.1 | 0 | 7.04 | 62 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.86 | 1.76 | 26.13 | 2.38 | 0 | 34.15 | 52 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.87 | 0.11 | 1.05 | 3.32 | 0.75 | 7.31 | 163 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

| 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% | 2000 | 703 | 67.3 | 562.9 | 493.5 | 88.9 | 1915.9 | 95 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2960.5 | 284.8 | 2378.6 | 2080.4 | 372.1 | 8076.7 | 95 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 30 | 0.7 | 25.9 | 16.4 | 5.4 | 78.5 | 78 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 20 | 0.2 | 10.6 | 13 | 4.7 | 48.6 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.3 | 0 | 2.8 | 2.6 | 3.1 | 14.1 | 64 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6.2 | 0 | 3.6 | 3.8 | 0 | 13.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.9 | 0.1 | 1.4 | 4.3 | 0 | 11.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11 | 0 | 147.1 | 25.9 | 0 | 184.1 | 62 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 103.26 | 16.84 | 91.18 | 78.39 | 6.21 | 295.9 | 126 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.62 | 11.58 | 10.89 | 4.52 | 6.21 | 47.84 | 101 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.09 | 2.45 | 1.02 | 1.55 | 0 | 10.13 | 33 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 15.47 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 26 | - | - | - | - | - | - | 23.48 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 61.05 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 877.93 | 2.34 | 137.1 | 858.7 | 270 | 2146.08 | 108 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 590.61 | 138.06 | 403.06 | 161.86 | 0 | 1293.6 | 28 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 319.5 | 14.04 | 36.29 | 27.66 | 0 | 397.5 | 45 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 457.95 | 17.55 | 156.46 | 41.34 | 0 | 673.31 | 116 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 81.94 | 9.36 | 27.25 | 11.94 | 0 | 130.5 | 43 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.25 | 0.35 | 1.97 | 0.72 | 0 | 5.29 | 82 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.93 | 5.16 | 5.55 | 8.22 | 0 | 31.87 | 5 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.04 | 0 | 1.01 | 1.13 | 0 | 3.19 | 31 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.54 | 0.36 | 0.76 | 2.55 | 0 | 7.23 | 80 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.25 | 0.01 | 0.08 | 0.03 | 0 | 0.39 | 40 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.59 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | 0 | 0.98 | 98 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.89 | 0.09 | 2.55 | 0.35 | 0 | 3.9 | 34 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.76 | 3.1 | 3.33 | 4.93 | 0 | 19.12 | 28 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.43 | 0 | 0.38 | 2.38 | 0.75 | 5.36 | 120 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 697.7 | 66.9 | 737.6 | 446.8 | 78.8 | 2028 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2935.5 | 282.5 | 3100.1 | 1882.9 | 331.6 | 8532.8 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 33.4 | 0.5 | 43.5 | 22.9 | 5.5 | 106 | 107 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 22.2 | 0.5 | 23.7 | 12.5 | 2.7 | 61.8 | 94 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.2 | 0 | 3.1 | 4.8 | 1.7 | 18.1 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6.5 | 0 | 11.7 | 1.4 | 0 | 19.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 0.1 | 6.4 | 3.1 | 0 | 13.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 325.2 | 0 | 101.8 | 0 | 0 | 427.1 | 142 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 92.78 | 16.33 | 92.48 | 60.79 | 8.1 | 270.49 | 114 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.57 | 13.09 | 15.1 | 3.73 | 7.55 | 54.06 | 115 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.84 | 2.7 | 10.32 | 0.7 | 0 | 17.58 | 58 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 18.93 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 26 | - | - | - | - | - | - | 24.24 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 56.83 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 914.94 | 2.7 | 347.78 | 1110.51 | 54 | 2429.93 | 122 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 520.84 | 180.9 | 1728.77 | 112.45 | 0 | 2542.97 | 54 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 300.67 | 5.4 | 115.3 | 12.79 | 0 | 434.17 | 48 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 388.73 | 12.15 | 509.28 | 11.35 | 0 | 921.52 | 159 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 41.2 | 4.05 | 119.02 | 6.04 | 0 | 170.32 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.43 | 0.4 | 3.74 | 0.47 | 0 | 7.06 | 110 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 203.57 | 10.35 | 33.78 | 8.1 | 0 | 255.8 | 45 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 2.5 | 0 | 0.74 | 1.01 | 0 | 4.26 | 42 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.39 | 0.51 | 4.72 | 1.81 | 0 | 9.45 | 106 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.14 | 0.04 | 0.36 | 0.02 | 0 | 0.57 | 57 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.79 | 0.03 | 0.44 | 0.03 | 0 | 1.3 | 129 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.55 | 0.21 | 17.2 | 0.31 | 0 | 18.28 | 160 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 5.57 | 6.2 | 20.27 | 4.85 | 0 | 36.91 | 54 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.54 | 0 | 0.96 | 3.08 | 0.15 | 6.07 | 135 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2030.9 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8543.9 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 92.6 | 93 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 63.3 | 96 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 18 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 19.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 14.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 178.7 | 59 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 280.62 | 118 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 52.4 | 111 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 16.4 | 55 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | 17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 26 | - | 27 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | 56 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2529.76 | 127 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 2283.15 | 49 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 454.27 | 51 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 761.09 | 131 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 180.42 | 59 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 5.68 | 88 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 103.62 | 18 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 3.09 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 9.37 | 104 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.63 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 1.03 | 104 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 10.28 | 90 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 43.5 | 64 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6.32 | 141 |