

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 16-22.12.2024 rok, Catering Królewicz

| | |
|---|--|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-12-16 |
| 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: 28% |

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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)] 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# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, 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).] | <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 hiszpanka z cieciorką + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 12%, Ciecierzycza w puszcze 6%, Szpinak mrożony 4%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% | <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# pasta pomidorowo-jaglana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, k# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% | <ol style="list-style-type: none"> K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kasza bulgur 10%, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|-------------|--------------|-------|---------|-------------------|
|-------------|--------------|-------|---------|-------------------|

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. 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: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. 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.] 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"> 1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% | <ol style="list-style-type: none"> 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] 2. K# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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% 4. R w 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] 5. K#o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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).] 5. Pasztet z soczewicy 80.00g składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% | <ol style="list-style-type: none"> 1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] |
|--|--|---|---|--|

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

| 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] Jaja gotowane iżż 50.00g 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] | <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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% #placki ziemniaczane 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 3% K# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (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).] K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 15%, 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% |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

| 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#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] K# dżem śliwkowy 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 | <ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 gulaszowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% K# sos lubczykowy 100.00g | <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 100.00g [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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% | <ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| (karoteny.)] | | składniki: Woda wodociągowa 85%, Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | | |
| Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20 | | | | |
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: 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# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 70.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów | <ol style="list-style-type: none"> K#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% | <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 brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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] Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% | <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).] Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [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).], Koper ogrodowy 1% | <ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7% [składniki: mąka z pszenicy durum], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> | | <p>[składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> | | |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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] 7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> 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] 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], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, | <ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól] 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).] 5. K# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz | <ol style="list-style-type: none"> 1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</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>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | |
|--|--|---|--|--|

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

| 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: 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] 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 nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Ser Mozzarella Galbani 13%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (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 poledwica soppocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler] | <ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 662.1 | 22.3 | 624.6 | 467.3 | 218.6 | 1995.2 | 99 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2792.1 | 94.4 | 2620 | 1971.5 | 910.3 | 8388.5 | 99 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 29.6 | 0.2 | 31.2 | 16.8 | 6.2 | 84.3 | 84 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 16.4 | 0 | 24.6 | 11.2 | 14.9 | 67.4 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.2 | 0 | 4.5 | 2.4 | 1.8 | 16 | 72 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.3 | 0 | 9.9 | 1.5 | 7.9 | 21.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.3 | 0 | 5.7 | 3.2 | 3.8 | 16.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 0 | 20.2 | 0.2 | 84.9 | 116.7 | 39 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 100.35 | 5.54 | 73.54 | 75.07 | 15.03 | 269.55 | 113 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 22.41 | 4.55 | 12.01 | 4.69 | 1.19 | 44.88 | 95 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.97 | 0.94 | 8.1 | 1.01 | 0.62 | 13.65 | 45 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 13.81 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 28 | - | - | - | - | - | - | 29.05 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 57.14 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1043.02 | 0.49 | 184.63 | 961.83 | 321.51 | 2511.51 | 125 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 450.57 | 93.55 | 829.16 | 178.35 | 76.1 | 1627.75 | 36 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 285.4 | 14.85 | 125.06 | 35.35 | 21.24 | 481.92 | 54 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 246.34 | 8.91 | 406.09 | 70.93 | 59.62 | 791.89 | 136 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 36.11 | 8.41 | 122.26 | 23.49 | 19.73 | 210.01 | 69 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.84 | 0.14 | 3.25 | 0.96 | 0.78 | 6 | 93 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 9.97 | 12.7 | 67.27 | 8.84 | 6.87 | 105.67 | 19 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0 | 1.56 | 1.01 | 0.4 | 4.03 | 40 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.91 | 0.07 | 5.33 | 1.7 | 2.64 | 11.67 | 129 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.11 | 0.04 | 0.32 | 0.08 | 0.01 | 0.58 | 59 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.01 | 0.54 | 0.13 | 0.13 | 1.22 | 122 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.64 | 0.09 | 6.14 | 0.52 | 0.09 | 7.51 | 66 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 5.98 | 7.62 | 40.36 | 4.39 | 1.78 | 60.15 | 90 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.89 | 0 | 0.51 | 2.67 | 0.89 | 6.27 | 139 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

| 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 | 753.8 | 66.9 | 573.4 | 489.2 | 88.9 | 1972.4 | 98 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3171.2 | 282.5 | 2408.9 | 2062.6 | 372.1 | 8297.5 | 98 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 32.3 | 0.5 | 34.6 | 17.2 | 5.4 | 90.1 | 90 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 23.2 | 0.5 | 19.5 | 12.6 | 4.7 | 60.7 | 92 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.4 | 0 | 3.1 | 2.7 | 3.1 | 16.4 | 75 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6.3 | 0 | 9 | 3.8 | 0 | 19.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 6 | 0.1 | 4.8 | 4.3 | 0 | 15.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 41.9 | 25.9 | 0 | 78.2 | 26 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 107.19 | 16.33 | 68.61 | 77.32 | 6.21 | 275.68 | 117 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.57 | 13.09 | 15.43 | 4.16 | 6.21 | 53.48 | 114 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 6.94 | 2.7 | 7.59 | 1.55 | 0 | 18.79 | 62 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 16.58 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 28 | - | - | - | - | - | - | 27.36 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 56.05 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1045.81 | 2.7 | 348.63 | 829.9 | 270 | 2497.06 | 124 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 582.89 | 180.9 | 1374.37 | 161.86 | 0 | 2300.03 | 48 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 294.22 | 5.4 | 74.68 | 27.66 | 0 | 401.97 | 45 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 392.98 | 12.15 | 228.85 | 41.34 | 0 | 675.32 | 116 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 86.68 | 4.05 | 75.17 | 11.94 | 0 | 177.85 | 58 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.66 | 0.4 | 2.41 | 0.72 | 0 | 6.2 | 97 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 11.19 | 10.35 | 41.59 | 24.54 | 0 | 87.68 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0 | 0.5 | 1.13 | 0 | 2.67 | 26 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.59 | 0.51 | 3.49 | 2.55 | 0 | 10.15 | 113 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.27 | 0.04 | 0.25 | 0.03 | 0 | 0.6 | 61 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.44 | 0.03 | 0.24 | 0.08 | 0 | 0.8 | 80 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.06 | 0.21 | 5.06 | 0.35 | 0 | 6.7 | 58 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 6.71 | 6.2 | 17 | 4.93 | 0 | 34.86 | 51 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.9 | 0 | 0.96 | 2.3 | 0.75 | 6.24 | 138 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

| 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 | 672.9 | 105 | 618.2 | 484.1 | 146.7 | 2027 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2834.5 | 445.2 | 2586.2 | 2036 | 613.9 | 8516.1 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 32.1 | 1 | 16.4 | 21.6 | 4.5 | 75.8 | 76 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 17.9 | 0.3 | 30.1 | 16.8 | 6.3 | 71.5 | 109 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.3 | 0.1 | 3.9 | 3.7 | 0.6 | 15.8 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.7 | 0 | 15.4 | 5.5 | 3.2 | 28 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.4 | 0 | 8.2 | 5.2 | 1.8 | 18.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 137.2 | 0 | 36.9 | 0 | 0 | 174.1 | 58 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 98.54 | 25.38 | 73.83 | 61.87 | 19.47 | 279.11 | 118 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 12.71 | 20.73 | 4.96 | 4.71 | 2.36 | 45.49 | 96 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.66 | 1.83 | 7 | 0.7 | 3.27 | 18.47 | 61 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 12.82 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 28 | - | - | - | - | - | - | 28.18 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 59 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1112.32 | 1.08 | 207.69 | 724.39 | 235.54 | 2281.04 | 114 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 403.05 | 426.6 | 1001.61 | 112.45 | 176.26 | 2119.98 | 45 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 280.27 | 6.48 | 29.87 | 12.79 | 24.69 | 354.12 | 39 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 287.11 | 21.6 | 222.24 | 11.35 | 64.71 | 607.02 | 105 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 44.66 | 35.64 | 54.86 | 6.07 | 30.1 | 171.34 | 57 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.44 | 0.43 | 2.2 | 0.47 | 0.57 | 5.13 | 80 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.55 | 8.1 | 42 | 8.1 | 3.14 | 66.9 | 11 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.64 | 0 | 1.11 | 1.01 | 0 | 3.76 | 37 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.82 | 0.22 | 5.78 | 3.27 | 1.42 | 12.53 | 139 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.09 | 0.03 | 0.18 | 0.02 | 0.1 | 0.45 | 46 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.54 | 0.1 | 0.37 | 0.03 | 0.03 | 1.08 | 107 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.32 | 0.51 | 5.67 | 0.31 | 1.08 | 7.9 | 68 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 4.85 | 25.2 | 4.85 | 1.88 | 40.14 | 59 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.08 | 0 | 0.57 | 2.01 | 0.65 | 5.7 | 127 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

| 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 | 645.7 | 67.3 | 777.3 | 370.5 | 149.8 | 2010.8 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2725.8 | 284.8 | 3259.2 | 1558.9 | 625 | 8453.8 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 23.7 | 0.7 | 41.1 | 17.9 | 10.8 | 94.3 | 95 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 12.7 | 0.2 | 31.4 | 12.1 | 9.4 | 66 | 99 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.4 | 0 | 5.2 | 3.3 | 6.4 | 19.5 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.3 | 0 | 13.8 | 3.5 | 0 | 19.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.5 | 0.1 | 7.5 | 4.1 | 0 | 15.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 109.8 | 55.3 | 0 | 175.5 | 58 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 111.78 | 16.84 | 87.78 | 47.96 | 5.4 | 269.77 | 113 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 20.52 | 11.58 | 9.97 | 3.7 | 5.4 | 51.19 | 107 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.46 | 2.45 | 10.58 | 1.32 | 0 | 19.83 | 65 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 17.66 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 28 | - | - | - | - | - | - | 28.71 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 53.63 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1079.29 | 2.34 | 219.02 | 596.25 | 54 | 1950.91 | 98 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 455.52 | 138.06 | 1047.17 | 323.77 | 0 | 1964.53 | 42 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 273.88 | 14.04 | 138.81 | 25.9 | 0 | 452.64 | 50 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 302.68 | 17.55 | 253.76 | 120.58 | 0 | 694.57 | 120 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 70.31 | 9.36 | 107.54 | 19.69 | 0 | 206.91 | 67 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.05 | 0.35 | 3.31 | 1.15 | 0 | 5.87 | 91 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 6.44 | 5.16 | 39.18 | 23.49 | 0 | 74.29 | 13 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0 | 0.13 | 1.78 | 0 | 2.95 | 29 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.87 | 0.36 | 4.96 | 2.11 | 0 | 9.31 | 104 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.23 | 0.01 | 0.48 | 0.07 | 0 | 0.81 | 81 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.38 | 0.04 | 0.26 | 0.14 | 0 | 0.82 | 82 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.89 | 0.09 | 4.7 | 3.41 | 0 | 10.11 | 89 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.86 | 3.1 | 23.51 | 5.93 | 0 | 36.41 | 55 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.99 | 0 | 0.6 | 1.65 | 0.15 | 4.87 | 108 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 609.2 | 133.3 | 664 | 560.3 | 113.2 | 2080.2 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2569 | 563.3 | 2781 | 2355.8 | 471.6 | 8740.9 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 25.6 | 4.3 | 27.5 | 26.7 | 2.8 | 87.1 | 88 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.1 | 2.3 | 29.5 | 20.2 | 7.2 | 74.6 | 114 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.5 | 1 | 6.9 | 3.7 | 0.6 | 17 | 78 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.1 | 0.3 | 13.2 | 2.8 | 3.9 | 24.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.3 | 0.3 | 6.5 | 3.3 | 2 | 16.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.8 | 0 | 72.8 | 108.7 | 0 | 193.3 | 64 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 93.9 | 24.2 | 76.22 | 68.12 | 9.53 | 271.99 | 115 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.09 | 10.92 | 11.39 | 2.9 | 1.84 | 42.15 | 89 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.8 | 0.93 | 8.64 | 0.55 | 0.92 | 13.86 | 46 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 15.13 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 28 | - | - | - | - | - | - | 33.72 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 51.15 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 858.09 | 27.64 | 361.31 | 1262.73 | 9.79 | 2519.58 | 125 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 439.16 | 51.18 | 1516.64 | 109.41 | 126.87 | 2243.28 | 47 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 314.85 | 7.29 | 104.25 | 30.7 | 18.04 | 475.14 | 53 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 313.93 | 58.47 | 316.34 | 76.49 | 21.31 | 786.56 | 136 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 39.06 | 17.42 | 98.11 | 19.53 | 8.47 | 182.6 | 60 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 0.85 | 0.52 | 3.21 | 1.17 | 0.36 | 6.13 | 95 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 7.53 | 0 | 70.73 | 4.15 | 18.06 | 100.48 | 18 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.04 | 0 | 0.8 | 1.53 | 0 | 3.38 | 33 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.36 | 0.18 | 4.85 | 1.71 | 1.77 | 10.9 | 121 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.11 | 0.05 | 0.28 | 0.03 | 0.02 | 0.51 | 52 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.52 | 0.01 | 0.37 | 0.18 | 0.03 | 1.15 | 116 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.5 | 0.11 | 6.04 | 0.12 | 0.19 | 6.97 | 61 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 4.51 | 0 | 41.56 | 2.49 | 10.83 | 59.41 | 89 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.38 | 0.07 | 1 | 3.5 | 0.02 | 6.29 | 141 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 681.7 | 105 | 513.1 | 518.9 | 88.9 | 1907.9 | 95 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2875.8 | 445.2 | 2150.8 | 2180.3 | 372.1 | 8024.4 | 95 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.9 | 1 | 25.6 | 15.8 | 5.4 | 76.9 | 77 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.3 | 0.3 | 21.2 | 18.8 | 4.7 | 60.4 | 91 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.8 | 0.1 | 5.7 | 2.9 | 3.1 | 16.8 | 77 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 0 | 9.6 | 1.4 | 0 | 14.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.3 | 0 | 2.9 | 3.2 | 0 | 10.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 51.5 | 0 | 0 | 61.9 | 20 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 109.55 | 25.38 | 58.43 | 73.2 | 6.21 | 272.79 | 116 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 20.9 | 20.73 | 11.04 | 5.85 | 6.21 | 64.75 | 136 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5 | 1.83 | 7.21 | 3.37 | 0 | 17.42 | 58 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 15.52 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 28 | - | - | - | - | - | - | 28.14 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 56.34 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1338.58 | 1.08 | 219.84 | 946.98 | 270 | 2776.49 | 139 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 540.75 | 426.6 | 569.78 | 462.43 | 0 | 1999.57 | 43 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 280.18 | 6.48 | 37.11 | 38.48 | 0 | 362.26 | 40 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 368.02 | 21.6 | 186.15 | 69.52 | 0 | 645.3 | 111 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 77.15 | 35.64 | 38.65 | 28.38 | 0 | 179.82 | 59 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.06 | 0.43 | 1.84 | 1.04 | 0 | 5.38 | 84 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 9.82 | 8.1 | 10.13 | 19.18 | 0 | 47.24 | 8 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0 | 0.77 | 1.01 | 0 | 2.81 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.4 | 0.22 | 1.47 | 1.98 | 0 | 6.09 | 68 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.24 | 0.03 | 0.41 | 0.08 | 0 | 0.78 | 79 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.41 | 0.1 | 0.21 | 0.09 | 0 | 0.83 | 83 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.8 | 0.51 | 5.26 | 1.27 | 0 | 7.85 | 68 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 5.89 | 4.85 | 6.08 | 11.51 | 0 | 28.34 | 42 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.71 | 0 | 0.61 | 2.63 | 0.75 | 6.94 | 154 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 741.3 | 66.9 | 640.3 | 448.1 | 149.8 | 2046.6 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3120.4 | 282.5 | 2690.6 | 1888.2 | 625 | 8606.9 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 35.2 | 0.5 | 45.9 | 23.4 | 10.8 | 115.9 | 116 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 22.6 | 0.5 | 20.6 | 12.8 | 9.4 | 66.1 | 99 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 8.3 | 0 | 5.4 | 5.1 | 6.4 | 25.4 | 115 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6.5 | 0 | 7.3 | 1.4 | 0 | 15.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 0.1 | 4.3 | 3.1 | 0 | 11.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 325.2 | 0 | 87.7 | 0 | 0 | 413 | 137 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 101 | 16.33 | 72.85 | 60.07 | 5.4 | 255.66 | 108 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 13.99 | 13.09 | 14.48 | 3.73 | 5.4 | 50.7 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 3.9 | 2.7 | 10.36 | 0.7 | 0 | 17.66 | 59 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | - | - | - | - | - | 20.14 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 28 | - | - | - | - | - | - | 29.27 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 50.59 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1206.36 | 2.7 | 368.79 | 1164.51 | 54 | 2796.36 | 139 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 473.86 | 180.9 | 1967.47 | 112.45 | 0 | 2734.7 | 58 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 305.53 | 5.4 | 155.27 | 12.79 | 0 | 479 | 53 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 389.81 | 12.15 | 555.66 | 11.35 | 0 | 968.98 | 167 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 50.92 | 4.05 | 124.11 | 6.04 | 0 | 185.13 | 61 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.54 | 0.4 | 3.83 | 0.47 | 0 | 7.25 | 113 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 200.42 | 10.35 | 99.71 | 8.1 | 0 | 318.58 | 56 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 2.5 | 0 | 1.02 | 1.01 | 0 | 4.55 | 45 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.19 | 0.51 | 3.68 | 1.81 | 0 | 8.21 | 91 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.13 | 0.04 | 0.4 | 0.02 | 0 | 0.59 | 60 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.8 | 0.03 | 0.62 | 0.03 | 0 | 1.49 | 149 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.35 | 0.21 | 17.84 | 0.31 | 0 | 18.73 | 163 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.68 | 6.2 | 59.83 | 4.85 | 0 | 74.58 | 110 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.35 | 0 | 1.02 | 3.23 | 0.15 | 6.99 | 155 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2005.7 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8432.6 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 89.2 | 89 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 66.7 | 101 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 18.1 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 20.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 14.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 173.2 | 57 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 270.65 | 114 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 50.38 | 106 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 17.1 | 57 |
| % energii z białka | 10% | 18 | - | 16 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 28 | - | 29 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | 55 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2476.14 | 123 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 2141.41 | 46 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 429.58 | 48 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 738.52 | 127 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 187.67 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 5.99 | 93 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 114.41 | 20 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 3.45 | 34 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 9.84 | 109 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.62 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 1.05 | 106 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 9.4 | 82 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 47.7 | 71 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6.19 | 137 |