

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 16-22.12.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 49%, białka: 21%, tłuszczów: 30%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>P# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>P#d koktajl z pomarańczą 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%</b>, Pomarańcza 28%, Banan 17%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa hiszpanka z cieciorką + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 12%, Ciecierzycza w puszcze 6%, Szpinak mrożony 4%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>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%</p> <p>6. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>	<p>1. <b>K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i sonecznika 150.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Sonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pasztet z soczewicy 80.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
-------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z nasionami 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa pieczarkowa 250.00g</b> 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, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K# sos warzywny z kurczakiem 275.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 27% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 18%, Woda wodociągowa 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa gulaszowa 250.00g</b> 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%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

(karoteny.)]		<b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane 5 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> <li>Rw jabłko 40.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 74%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ser Hit Ryki 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

6. **K# sos pieczarkowy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, **k# Smetana 12%** **Krasnystaw 7%** [składniki: **śmietanka**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], **Masło ekstra 7%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. Ser hit ryki 15.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) –</p>	<p>1. <b>#morele suszone 20.00g</b> [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki]</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>substancja konserwująca. ]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p>	<p>E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 10%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w polędwica sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## 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	735.3	99.6	600	434.9	164	2034	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3094.9	420.8	2514.6	1830.7	682.7	8543.9	102
Białko [g]	10%	100	40.9	4.1	30	20.3	4.6	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	1.6	24.7	10.4	11.2	67.8	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.6	1	4.5	2.9	1.3	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	0.3	9.9	1.9	5.9	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0	5.8	4.5	2.8	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	5	20.2	0	63.7	99.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.13	17.69	69.04	69.63	11.27	271.79	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.79	15.1	12.15	2.02	0.89	46.98	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.28	1.45	9.51	9.49	0.46	32.22	109
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	17.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.96
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	50.22
Sód [mg]	10%	2000	1050.76	46.8	184.78	1318.68	241.13	2842.17	142
Potas [mg]	10%	4700	742.44	351	800.88	406.93	57.08	2358.34	50
Wapń [mg]	10%	900	294.22	138.29	128.51	51.13	15.93	628.11	70
Fosfor [mg]	10%	580	440.74	114.49	384.22	265.51	44.71	1249.69	216
Magnez [mg]	10%	304.5	109.01	27.9	134.28	92.8	14.79	378.8	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.54	0.41	3.05	3.52	0.59	11.12	174
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	23.5	66.64	7.87	5.15	118.4	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	1.27	1.01	0.3	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	2.92	0.17	5.4	2.6	1.98	13.09	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.07	0.4	0.31	0.01	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.2	0.45	0.14	0.09	1.37	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.25	0.33	6.58	5.26	0.07	17.49	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	14.1	39.98	4.72	1.33	69.28	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	0.13	0.51	3.66	0.66	7.1	157

## 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	749.2	108.3	538.2	496.9	88.9	1981.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.9	458.5	2262.2	2089.6	372.1	8330.5	98
Białko [g]	10%	100	32.6	10.9	32.9	20.6	5.4	102.5	103
Tłuszcz [g]	10%	66	24.4	0.8	17.7	13.6	4.7	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	0.1	2.5	3	3.1	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	0.2	6.6	4.3	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.3	0.3	6.7	5.7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	95.2	25.9	0	131.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.48	15	64.86	78.2	6.21	269.77	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	7.76	13.17	2.94	6.21	45.96	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.57	1.52	6.36	10.53	0	29.99	100
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	24.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	47.66
Sód [mg]	10%	2000	940.33	33.75	401.89	983.8	270	2629.79	132
Potas [mg]	10%	4700	715.82	94.41	1136.07	498.73	0	2445.05	52
Wapń [mg]	10%	900	306.1	6.66	72.89	64.38	0	450.04	50
Fosfor [mg]	10%	580	449.68	43.02	437.52	294.96	0	1225.18	211
Magnez [mg]	10%	304.5	106.48	12.96	114.2	98.7	0	332.36	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.47	0.48	2.65	3.85	0	10.46	163
Witamina A [μg]	25%	565	16.59	3.45	36.87	27.69	0	84.61	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.56	1.13	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	4	0.29	4.94	3.56	0	12.81	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.05	0.3	0.33	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.02	0.32	0.19	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.29	0.14	7.61	5.5	0	15.56	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.95	2.06	5.6	6.82	0	24.45	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.09	1.11	2.73	0.75	6.57	146

## 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	646.7	204.7	544.9	504.5	146.7	2047.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2721.4	854.8	2297.2	2118.4	613.9	8605.8	101
Białko [g]	10%	100	30.2	10.1	33.9	22.4	4.5	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	11.7	13.7	16.9	6.3	66.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	2.7	2.6	3.7	0.6	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.4	5.7	6	3.2	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.2	3.2	6.7	1.8	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	67.2	0	0	204.5	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.89	15.47	72.69	70.6	19.47	275.14	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.42	6.39	7.7	3.81	2.36	33.7	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.16	1.6	2.77	9.81	3.27	27.62	92
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.58
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	47.7
Sód [mg]	10%	2000	1326.34	45.66	679.09	651.31	235.54	2937.96	147
Potas [mg]	10%	4700	503.04	187.88	815.29	477.58	176.26	2160.07	46
Wapń [mg]	10%	900	293.77	21.26	40.22	48.43	24.69	428.39	47
Fosfor [mg]	10%	580	344.89	227.07	342.22	264.61	64.71	1243.52	214
Magnez [mg]	10%	304.5	70.76	99.73	88.66	92.83	30.1	382.1	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.23	2.2	1.84	3.65	0.57	10.52	164
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	0	18.65	13.5	3.14	43.4	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.66	1.01	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	2.06	4.33	2.06	4.42	1.42	14.32	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.16	0.15	0.32	0.1	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.06	0.31	0.14	0.03	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	0.88	13.47	5.6	1.08	22.47	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	0	6.51	8.1	1.88	21.36	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.68	0.12	1.88	1.8	0.65	7.34	164

## 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	690.7	141.6	906.5	360.3	78.8	2178.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2908.3	597.3	3809.1	1515.6	331.6	9162.2	109
Białko [g]	10%	100	34.7	5.2	47.3	12.1	5.5	105	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	2.9	31.3	8.9	2.7	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	0.9	5	2.4	1.7	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	0.7	13.7	2.5	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	0.8	7.4	4.3	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	109.8	61.7	0	181.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.62	24.62	113.43	62.13	8.1	310.92	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.12	4.44	13.43	4.71	7.55	44.27	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.96	2.29	9.09	8.85	0	30.2	101
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	2000	1307.35	19.74	203.69	561.31	54	2146.11	107
Potas [mg]	10%	4700	560.19	126.5	1002.64	815.65	0	2505	53
Wapń [mg]	10%	900	286.84	17.21	131.49	61.42	0	496.98	56
Fosfor [mg]	10%	580	359.74	124.31	211	275.47	0	970.53	166
Magnez [mg]	10%	304.5	90.11	37.63	88.04	93.6	0	309.39	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	1.14	3.02	3.48	0	9.46	147
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	0.74	39.18	26.72	0	76.26	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.13	1.31	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.13	0.44	4.87	2.95	0	10.41	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.11	0.41	0.3	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.04	0.25	0.23	0	0.95	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	0.24	3.94	5.15	0	12.32	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	0.44	23.51	15.32	0	45.04	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.05	0.56	1.55	0.15	5.36	119

## 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	713.8	193.7	597.1	424.7	113.2	2042.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.2	815	2510	1779.8	471.6	8580.8	103
Białko [g]	10%	100	36.7	7.2	39.5	20.9	2.8	107.2	108
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	5.4	19.8	17.7	7.2	70.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	1.3	6.6	3.9	0.6	21.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	1.2	6.7	6.6	3.9	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	2.2	3.2	6.6	2	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.6	0	0	45.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.08	30.53	68.35	48.53	9.53	258.04	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.31	6.87	10.47	2.74	1.84	37.26	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.17	3.16	6.42	6.61	0.92	26.29	88
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.23
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	46.42
Sód [mg]	10%	2000	1035.91	24.03	398.52	770.91	9.79	2239.18	112
Potas [mg]	10%	4700	466.59	203.31	741.67	298.48	126.87	1836.94	39
Wapń [mg]	10%	900	275.32	24.34	74.67	42.59	18.04	434.98	49
Fosfor [mg]	10%	580	269.74	174.91	174.03	185.41	21.31	825.42	143
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	57.87	54.24	80.68	8.47	251.79	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	1.52	2	2.62	0.36	7.85	123
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	2.76	50.29	6.37	18.06	87.09	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.62	1.01	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	1.94	1.55	2.55	3.98	1.77	11.8	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.19	0.13	0.21	0.02	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.06	0.22	0.1	0.03	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	0.61	3.68	3.57	0.19	9.44	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.76	1.65	29.3	3.82	10.83	51.37	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.87	0.06	1.1	2.14	0.02	5.59	125

## 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	679.7	192.3	513.1	435.7	88.9	1909.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.1	811.4	2150.8	1824.8	372.1	8020.4	96
Białko [g]	10%	100	33.4	6.7	25.6	13	5.4	84.3	84
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	3.4	21.2	18	4.7	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	1.1	5.7	2.8	3.1	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	0.8	9.6	1.8	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	0.8	2.9	4.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	51.5	0	0	61.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.28	35.48	58.43	60.12	6.21	260.54	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	9.33	11.04	4.58	6.21	45.74	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	3.71	7.21	9.47	0	30.03	100
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.47
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	49.52
Sód [mg]	10%	2000	1314.1	27.45	219.84	674.64	270	2506.04	126
Potas [mg]	10%	4700	673.68	402.21	569.78	702.55	0	2348.23	50
Wapń [mg]	10%	900	292.06	39.6	37.11	65.3	0	434.08	47
Fosfor [mg]	10%	580	424.72	139.77	186.15	241.24	0	991.89	171
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	42.39	38.65	87.24	0	265.23	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	1.7	1.84	3.18	0	9.6	151
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	4.75	10.13	22.33	0	52.44	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.77	1.01	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	2.81	0.8	1.47	2.68	0	7.78	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.13	0.41	0.28	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.09	0.21	0.17	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.02	1.04	5.26	4.73	0	13.07	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	2.85	6.08	13.4	0	31.46	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.07	0.61	1.87	0.75	6.26	139



## 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	612.4	97.2	739.4	467.2	78.8	1995.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2570.9	409.5	3108.9	1963.9	331.6	8385	100
Białko [g]	10%	100	30.9	4	46.8	21.4	5.5	108.7	109
Tłuszcz [g]	10%	66	21.4	2.1	21.2	13.5	2.7	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8	1.2	5.4	3.2	1.7	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	0	7.5	4.2	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	0	4.7	5.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	85.9	0.5	0	411.7	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	78.92	16.29	97.23	69.81	8.1	270.35	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.14	13.77	11.94	3.78	7.55	49.2	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10	1.8	14.15	9.85	0	35.81	119
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.87
% energii z węglowodanów	10%	49	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	2000	957.42	37.8	349.74	970.19	54	2369.16	119
Potas [mg]	10%	4700	709.3	120.6	1456.72	508.71	0	2795.34	60
Wapń [mg]	10%	900	332.89	3.6	130.63	74.58	0	541.72	60
Fosfor [mg]	10%	580	562.25	8.1	611.11	328.35	0	1509.82	260
Magnez [mg]	10%	304.5	116.08	2.7	162.82	95.39	0	377	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.72	0.27	4.05	3.75	0	12.8	200
Witamina A [μg]	25%	565	202.97	6.9	82.61	13.88	0	306.37	54
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0	1.02	1.02	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	2.87	0.34	3.98	3.75	0	10.96	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.02	0.56	0.33	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.02	0.53	0.26	0	1.7	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	0.14	18.86	5.65	0	28.48	247
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	4.13	49.57	8.33	0	67.25	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.1	0.97	2.69	0.15	5.92	131

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2027	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8518.4	101
Białko [g]	10%	100	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.79	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.3	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	30.31	101
% energii z białka	10%	21	-	20
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	49	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2524.34	126
Potas [mg]	10%	4700	2349.85	50
Wapń [mg]	10%	900	487.76	54
Fosfor [mg]	10%	580	1145.15	197
Magnez [mg]	10%	304.5	328.09	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.26	160
Witamina A [µg]	25%	565	109.8	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.17	31
witamina E [mg]	30%	9	11.59	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.98	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	44.32	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.31	140