

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 12-18.08.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-12				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g</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# 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>5. <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),</p>	<p>1. Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 10.00g</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 ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. # szynka pieczona 160.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. K# surówka z kapusty</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# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik</p>	<p>1. <b>K#k cukinia surowa z jajkiem i ryżem 220.00g</b> składniki: Cukinia 45%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 23%</b>, Woda wodociągowa 21%, Ryż biały 7%, Pietruszka liście 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>7. K# pasta z groszku z koprem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-13

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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li>K#w polędwica sopocka 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><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li>Ślonecznik nasiona 10.00g</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 brokułowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne</b> ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Udka pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 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 drobiowa 100.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-08-14**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g</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# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [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>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 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>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li><b>Rw sos warzywny jasny z krojonym, gotowanym jajkiem 300.00g</b> składniki: Cukinia 28%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IŻŻ 20%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Słonecznik nasiona 25.00g</li> </ol>

<p>skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>			<p>Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza bulgur 12%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-15**

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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</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>Stonecznik nasiona 10.00g</li> <li>Arbuz 50.00g</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 pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li> <li>K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym</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 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoten).]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, E451, E450, E452,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. <b>K# twaróg z koperkiem 100.00g</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%</p>		<p>150.00g 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. <b># kapusta duszona na ciepło 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-16**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 100.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ogórek 100.00g</li> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Stonecznik nasiona 10.00g</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>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i stonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Stonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 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> <li>Ser hit ryki 50.00g [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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-17**

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:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Seler naciowy 50.00g</b></li> <li>Skyr naturalny 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b></li> </ol>

<p>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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# 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>5. <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>6. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>7. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Stonecznik nasiona 10.00g</p>	<p>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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 60.00g [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>ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <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>5. <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>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# 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%</p> <p>3. <b>K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g</b> składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Surówka z marchwi 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Udka pieczone 250.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego 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>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>6. <b>Ser hit ryki 50.00g</b> [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>1. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	567.3	173.8	725.7	542.5	148.8	2158.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2382.9	732	3030.7	2280.6	622.4	9048.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	20	37.8	32	6.5	120.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	4.2	40.8	16.2	7.6	88.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	0.4	12.5	7	1.3	25.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	0.7	19.9	1.9	3.1	31.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.8	4.8	4.5	1.1	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	105.2	0	126.8	238.7	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.42	15.12	54.31	71.66	14.05	234.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.9	10.72	10	3.89	2.34	38.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.15	2.7	5.22	9.49	1.33	27.91	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.31
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.65
Sód [mg]	10%	NAN	1015.73	68.67	732.16	1361.88	63.37	3241.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	423.16	578.97	1068.13	406.93	306.9	2784.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	192.81	27.99	74.33	51.13	38.08	384.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	176.32	108.36	407.95	265.51	122.63	1080.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.14	46.71	97.86	92.8	28.28	301.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	1.27	2.95	3.52	1.45	10.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.24	34.5	30.05	7.87	10.74	99.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.39	1.01	0.61	4.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.52	3.65	2.12	2.6	0.91	12.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.2	1.03	0.31	0.08	1.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.09	0.46	0.14	0.22	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.96	2.29	10.44	5.26	0.5	19.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.74	20.7	13.94	4.72	6.44	55.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.19	2.03	3.78	0.17	8.1	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	574.6	158.6	802.6	525.1	184	2245.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2413.5	667.4	3365.3	2202.1	769.9	9418.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	15.7	56	34.4	11.6	145.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	4.3	30.9	20.7	9.1	85.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0.4	6.1	3.8	0.9	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0.7	12	6	4.9	29.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	2.8	7.1	6.3	2.6	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	152.4	38.5	24	475.4	159
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.1	15.17	82.05	54.06	14.73	239.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.29	11.31	12.06	8.45	1.89	44.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.5	2.34	14.24	7.64	1.86	32.6	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.34
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.91
Sód [mg]	10%	NAN	963.91	56.97	210.3	553.74	34.85	1819.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	546.71	300.87	1229.25	557.36	376.34	3010.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	217.77	23.49	108.18	60.59	15.05	425.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	387.49	98.46	179.56	290.14	171.52	1127.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.11	42.21	63.41	81.11	45.18	293.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	0.91	2.78	3.41	0.7	10.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.72	108	113.08	12.41	7.96	254.17	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	0	0.21	1.78	0	4.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.67	3.97	5.64	3.45	1.84	17.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.13	0.2	0.27	0.11	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.12	0.28	0.22	0.09	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	1.95	2.32	7.03	3.17	15.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.63	64.8	67.84	7.44	2.56	150.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.67	0.15	0.58	1.53	0.09	4.54	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	568.7	86.9	661.7	488.4	311.7	2117.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2391.1	369.4	2781.8	2050.7	1303.8	8897.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	16.2	30.1	21.6	12.9	115	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	0	22.1	16.5	14.8	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0	4.3	5	1.7	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.9	0	9.3	2.2	3.8	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	4.3	4.6	7.5	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	175.2	0.1	0	181.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.26	5.53	88.23	67.65	34.09	266.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.96	5.53	12.85	3.89	4.15	36.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.1	0	5.61	8.88	4.91	26.51	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.37
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.42
Sód [mg]	10%	NAN	1370.5	54	181.13	1336.73	39.52	2981.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	290.24	0	699	447.12	327.5	1763.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.01	0	127.04	46.38	48.75	402.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	149.06	0	262.21	234.09	205.47	850.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.45	0	54.76	85.38	92.07	272.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.75	0	2.67	3.31	1.55	8.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.47	0	13.61	14.67	5.6	41.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.14	1.01	0	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0	2.75	2.96	5.78	13.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.06	0	0.17	0.29	0.32	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0	0.42	0.13	0.09	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0	2.9	4.94	2	10.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.48	0	8.17	8.26	3.36	24.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	0.15	0.5	3.71	0.1	7.45	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	664.9	240.2	628.2	471.4	149.8	2154.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2794.7	1013.5	2633	1979	625	9045.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32	24	27.5	24.6	10.8	119.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.6	5.2	25.7	16	9.4	78.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	0.6	4.8	4.6	6.4	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	1.2	10.1	4.9	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.9	3.1	6	4.9	0	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	13.4	253.8	0	274.9	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.96	25.11	76.16	61.31	5.4	257.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.42	10.37	11.98	2.39	5.4	42.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.8	1.91	9.36	8.65	0	28.74	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.69
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.99
Sód [mg]	10%	NAN	1061.83	66.42	168.32	1063.53	54	2414.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	478.41	198.09	639.89	535.18	0	1851.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.82	24.21	120.38	78.67	0	467.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.89	152.55	251.24	378.55	0	1160.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.38	56.43	84.54	90.64	0	302	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	1.17	2.32	4.88	0	10.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.74	3.75	52.25	13.5	0	79.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.26	2.23	0	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	2.23	5.34	3.21	0	14.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.21	0.32	0.32	0	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.05	0.17	0.5	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.37	0.82	4.6	4.96	0	12.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.84	2.25	31.35	8.1	0	47.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0.18	0.46	2.95	0.15	6.03	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-16

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%	NAN	578	143.6	927.4	541.6	86.9	2277.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2428	601.6	3908.7	2268.7	369.4	9576.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.1	8.3	53.3	35.2	16.2	140.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	6.7	24.1	23.9	0	74.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	2.1	3.2	8	0	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0.7	8.2	6.6	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	2.6	8.6	6.6	0	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	79.2	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.58	12.92	126.97	49.56	5.53	270.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.78	9.06	10.13	3.55	5.53	41.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.92	0.99	5.7	6.61	0	20.23	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.53
Sód [mg]	10%	NAN	642.91	55.17	238.09	1040.91	54	2031.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	434.85	183.87	859.46	298.48	0	1776.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	228.27	25.29	96.07	42.59	0	392.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	273.85	91.26	335.6	185.41	0	886.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	29.88	39.51	107.73	80.68	0	257.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.98	0.55	2.92	2.62	0	7.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.36	6	62.61	6.37	0	90.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.96	1.01	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.66	2.05	7.16	3.98	0	16.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.12	0.33	0.21	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.05	0.41	0.1	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	0.75	4.35	3.57	0	9.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.22	3.59	37.56	3.82	0	54.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.78	0.15	0.66	2.89	0.15	5.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-17

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%	NAN	641.3	175.2	712.5	474.8	130.9	2134.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2693.6	737.6	2992.3	1997.8	548.1	8969.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34	20	37.3	25.2	14.8	131.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	4.4	25.6	12.4	6.7	72.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.4	0.5	7.7	4.4	4.4	27.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0.7	10.9	1.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.8	2.7	4.5	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	66.1	0	0	72.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.27	15.3	86.84	70.31	2.7	253.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.57	9.96	11.8	3.04	2.02	42.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.9	3.15	7.59	9.49	0	27.14	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.48
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.62
Sód [mg]	10%	NAN	1068.76	84.87	863.5	1198.08	324	3539.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.46	444.87	888.85	406.93	0	2195.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.62	41.94	100.98	51.13	0	381.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	239.89	110.16	304.29	265.51	0	919.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	47.61	56.12	92.8	0	249.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	1.09	2.37	3.52	0	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	109.27	51.23	7.87	0	182.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.89	1.01	0	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.04	2.4	2.6	0	11.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.15	0.64	0.31	0	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.15	0.32	0.14	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.82	2.16	6.89	5.26	0	15.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	65.56	30.74	4.72	0	109.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.23	2.39	3.32	0.89	8.84	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-18

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%	NAN	535.3	198.1	843.3	542.9	78.8	2198.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2245.6	838.8	3529.6	2278.3	331.6	9224.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.5	22.7	60.4	45.3	5.5	160.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	1.5	38.5	20.5	2.7	83.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	0.2	5.3	6.7	1.7	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0.4	17.6	5.5	0	30.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.6	10.4	6.2	0	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	203.8	61	0	586.4	195
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.72	24.65	69.91	47.66	8.1	217.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.11	10.58	17.12	2.87	7.55	47.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.89	2.86	12.53	7.04	0	31.33	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.35
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.44
Sód [mg]	10%	NAN	607.82	76.5	375.08	757.19	54	1870.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	670.65	448.92	1245.68	800.14	0	3165.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	240.82	21.87	87.72	46.04	0	396.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	491.17	106.29	166.16	437.22	0	1200.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.56	34.01	46.57	100.14	0	278.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.64	1.37	2.08	3.18	0	11.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.21	25.87	17.9	14.4	0	262.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.53	6.32	4.13	0	14.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.15	0.15	0.32	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.07	0.2	0.27	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.83	1.42	4.13	16.28	0	25.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.95	15.52	10.74	8.64	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.68	0.21	1.04	2.1	0.15	4.67	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2183.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9168.6	0
Białko [g]	10%	NAN	133.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	79.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	20.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	273.8	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	248.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	41.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.78	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	NAN	2556.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	2363.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	407.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1032.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	279.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	144.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	14.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	68.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.39	0