

Plan żywieniowy: Jadłospis M 27.10. - 07.11.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-10-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 19) Dzieci 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 17) Dzieci 3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 15) Dzieci 4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 8) Dzieci 5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 11) Dzieci 6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 22) Dzieci 7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19) Dzieci 8. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 20) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1252.12 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Paszтет drobiowy (mleko, soja, pszenica) 20.00g 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Ogórek kwaszony 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 12%, mleko 2% łaciaste 12%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kapusta włoska 8%, Skrzydło indyka 8%, Koper ogrodowy 4%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pene z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 200.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate (mąka pszenna) 38%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 28%, Szpinak mrożony 19%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, mąka orkiszowa s 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 120.00g 2. Biszkopty OVAL 15.00g 3. Żurawina S 12.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb jaglany 40.00g [składniki: Mąka jaglana, Kukurydziana, skrobia pszenna, kukurydziana, kasza jaglana, bardzo niska zawartość glutenu.] 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynkówka wieprzowa 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka żółta 15.00g 7. Batonik owocowy 16.00g	1. Zupa grysikowa 2016 220.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Pieczony filet z piersi kurczaka 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej 3 ziarna Kujawski 13%, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz ziółowy 0%, Tymianek 0% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Kapusta biała z zasmażką 80.00g składniki: Kapusta biała 77%, Cebula 9%, mąka orkiszowa s 8%, Olej 3 ziarna Kujawski 5%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2%	1. Smoothie malinowo-truskawkowe 150.00g składniki: mleko 2% taciaste 55%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 18%, Maliny mrożone 18%, Truskawki mrożone 9% 2. Chałka słodka z masłem 40.00g składniki: chałka słodka 88% [składniki: Mąka pszenna, woda, cukier, jaja, tłuszcz roślinne, drożdże, olej roślinny, mleko w proszku, sól.], Masło ekstra (mleko) 13%

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta z makreli w oleju 20.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Filety z makreli w oleju (ryba) 36%, Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 13%, musztarda 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100.00g	1. Krem kalafiorowy 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, Marchew 23%, Kalafior 23%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Groszek ptysiowy S 15.00g 3. Klopsiki w sosie pomidorowo - paprykowym 120.00g składniki: szynka wieprzowa b/k 56%, Pomidory krojone Dawtona 17%, Papryka czerwona mrożona 15%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, bułka tarta 3%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, mąka orkiszowa s 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ryż miesany 2016 80.00g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30% 5. Surówka z marchewki i selera 2016 60.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 25% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. drożdżówka z serem 50.00g 2. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 160.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Bułka wieloziarnista 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynka wiejska 15.00g 5. Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% 6. Gruszka 60.00g	1. Zupa grochowa 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Seler korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Naleśniki z serem białym i musem jabłkowym 2016 180.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 39%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 21%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 16%, Jabłko 10%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Gouda ser topiony kremowy 15.00g 3. Ogórek 20.00g 4. Rzodkiewka 15.00g 5. Herbatka miętowa z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbatka miętowa 1% 6. Kaki 60.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Mleko z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 6.00g 4. Twarożek kremowy z ogórkiem 20.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 70%, Ogórek 30%, Sól morską jodowana 1% 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Papryka żółta 15.00g 7. Dynia pestki 15.00g	1. Zupa krem z dyni 2016 250.00g składniki: Marchew 32%, Dynia 30%, Pietruszka korzeń 16%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1% 2. Grzanki pszenne 15.00g 3. Filet z ryby duszony w jarzynach 150.00g składniki: miruna 44%, Marchew 12%, Passata S 11%, Seler korzeniowy 9%, Oliwa z oliwek 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 6%, Sól morską jodowana 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 4. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% łąciate 7% 5. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Galaretka owocowa 140.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] 2. Wafle ryżowe z pestkami dyni i algami morskimi SONKO 12.00g 3. Jabłko 60.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-11-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Weka pszenna 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Jaja gotowane 2016 15.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Pomidor 20.00g 6. sok owocowy 100% 150.00g	1. Zupka jarzynowa na indyku 250.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 21%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 13%, Fasola szparagowa 10%, Kapusta włoska 10%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 5%, Kukurydza konserwowa 5%, mleko 2% łąciate 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pietruszka liście 0% 2. Spaghetti z sosem pomidorowo warzywnym 200.00g składniki: makaron spaghetti LUBELLA (mąka pszenna) 34%, Marchew 17%, Passata S 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Pieprz ziołowy 1%, Oregano suszone 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Bułeczka z dżemem 50.00g składniki: kajzerki 67%, Dżem 25%, Masło ekstra (mleko) 8% 2. Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 3. Melon 60.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-11-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Schab z pieca 15.00g [składniki: Schab 98%] 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym 230.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 35%, Marchew 13%, Noga (udo) kurczaka 12%, Ryż pełnoziarnisty S 10%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, mleko 2% łaćiate 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% 2. Schab duszony w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 74%, Cebula 15%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, Czosnek 2%, Pieprz ziołowy 1%, Sól morską jodowaną 1% 3. Kluski śląskie 2016 80.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe (jaja) 2% 4. Surówka z ogórków kiszonych 2016 70.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Buteczka cynamonowa 40.00g 2. Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbatka rumiankowa 1% 3. Jabłko 60.00g

Dzień: 8 - Środa, 2025-11-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbatka miętowa z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbatka miętowa 1% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 35.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Parówki Tarczyński 100% mięsa 40.00g [składniki: Mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne.] 5. Ogórek 20.00g 6. Ketchup łagodny Pudliszki 15.00g 7. chipsy jabłkowe 15.00g	1. Barszcz ukraiński niezabielany 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 2. Kaszotto z indykiem 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 26%, Kasza bulgur (pszenica) 21%, mleko 2% łaćiate 16%, Pieczarka uprawna świeża 11%, Papryka czerwona 6%, Cebula 5%, Pietruszka liście 5%, Oliwa z oliwek 5%, Czosnek 3%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 60.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Surówka z kapusty pekińskiej 2016 60.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 18%, Pomidor 18%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 6%, musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Deser jogurtowy z nasionami chia 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 85%, Miód pszczeli 9%, Nasiona Chia 6% 2. Wafle pełnoziarniste 15.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-11-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbatka lipton 1% - Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Pasta z tuńczyka 2016 20.00g składniki: Tuńczyk w wodzie (ryba) 65%, Ogórek kwaszony 26%, majonez kielecki 4%, Sos keczup 4%, Koper ogrodowy 1% - Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% Jogurcik owocowy Piątnica 100.00g	- Zupa z soczewicy z makaronem 200.00g składniki: Marchew 37%, Soczewica czerwona nasiona suche 22%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Noga (udo) kurczaka 9%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Zioła prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% - Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 23%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra (mleko) 2%, Cynamon mielony 1% - Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 60.00g składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% - Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	Weka pszenna 30.00g - Masło ekstra (mleko) 4.00g - Kiełbasa krakowska drobiowa 15.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Rzodkiewka 15.00g - Herbatka z melisy 2016 20.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% - Gruszka 60.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2025-11-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% - Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Szwedzki stół 60.00g składniki: Ogórek 16%, Pomidor 16%, Papryka czerwona 16%, jaja gotowane iżż 16%, Szynka Chudzinka 8%, Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 8%, mozzarella mini 8%, Kabanosy 8%, Sałata 6% Mini biszopciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]	- Zupa zacierkowa 2016 230.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% - Ryba pieczona w ziołach 80.00g składniki: miruna 85%, Oliwa z oliwek 5%, Cytryna 4%, Tymianek 2%, Rozmaryn 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki średnio 150.00g - Surówka Colesław 60.00g składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 13%, Cebula 7%, majonez kielecki 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Sól biała 0% - Kompot z porzeczki czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czerwone 9%	- Podpłomyki z czekoladą 2016 20.00g składniki: podpłomyki bez dodatku cukru kupiec 64%, Czekolada gorzka 36% - Herbatka owocowa 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbatka owocowa 1%, Cukier 0% - Mandarynki 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	300.6	489.9	141.5	932.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1261.5	2066.8	597.6	3926	99
Białko [g]	10%	9.4275	10.4	29.2	4.8	44.5	473
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	12	8.5	2.7	23.2	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.2	3.2	1.3	9.8	954
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	2.4	0.6	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	1.2	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	50.8	8.6	84.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	38.67	78.9	24.78	142.36	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	7.26	12.65	16.42	36.33	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.08	9.63	0.84	12.56	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.8
Sód [mg]	10%	698.475	498.51	207.15	90.07	795.73	114
Potas [mg]	10%	763.17	382.05	1034.87	216	1632.92	214
Wapń [mg]	10%	538.17	215.37	114.09	183.6	513.07	95
Fosfor [mg]	10%	301.32	164.66	284.24	131.76	580.66	193
Magnez [mg]	10%	73.2225	32.27	76.97	18.36	127.6	174
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.55	2.87	0.1	3.53	127
Witamina A [µg]	25%	220.875	64.17	66.2	0.89	131.27	59
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.11	0.03	0.21	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.79	1.59	0.02	2.41	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.22	0.04	0.35	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.31	0.32	0.22	0.86	246
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.56	8.43	0.14	9.14	212
Witamina C [mg]	55%	27.9375	16.69	36.2	0.53	53.43	192
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.38	0.57	0.25	1.98	126

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	269.1	496.6	182.7	948.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1129.9	2095.7	765.8	3991.6	101
Białko [g]	10%	9.4275	11.6	30.9	6.3	48.9	519
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	11	8.4	7.8	27.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.5	1.9	4.7	12.2	1180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	3.3	1.1	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	2.1	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.5	65	13.1	108.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	30.99	78.76	22.68	132.43	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	2.91	11.72	9.33	23.97	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	0.17	9.11	1.86	11.15	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.11
Sód [mg]	10%	698.475	431.66	150.94	113.48	696.09	100
Potas [mg]	10%	763.17	308.94	1507.52	66.53	1883	247
Wapń [mg]	10%	538.17	212.09	120.88	45.63	378.62	69
Fosfor [mg]	10%	301.32	176.76	423.3	33.55	633.61	210
Magnez [mg]	10%	73.2225	24.58	98.99	5.44	129.02	176
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.36	3.45	0.11	3.93	141
Witamina A [µg]	25%	220.875	37.25	60.98	6.27	104.52	48
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.21	0.04	0.38	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.22	1.77	0.1	2.1	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.12	0.33	0.01	0.47	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.31	0.34	0.05	0.71	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.67	11.29	0.06	12.02	281
Witamina C [mg]	55%	27.9375	1.6	36.59	3.76	41.96	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.19	0.41	0.31	1.74	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	249.7	479.3	205.8	934.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1048.8	2024	868.5	3941.4	100
Białko [g]	10%	9.4275	7.3	13.8	9.6	30.7	327
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	8.8	6.5	5.1	20.5	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.2	2	2.4	8.7	844
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.3	2.4	0.8	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	1.2	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	12.9	11	55.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	36.6	96.07	30.26	162.94	119
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	11.72	5.93	5.07	22.73	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.74	9.85	0	12.6	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.77
Sód [mg]	10%	698.475	336.8	284.56	141.46	762.84	109
Potas [mg]	10%	763.17	125.93	915.46	196.5	1237.9	163
Wapń [mg]	10%	538.17	18.9	77.55	166.29	262.75	49
Fosfor [mg]	10%	301.32	59.55	263.34	119.52	442.41	147
Magnez [mg]	10%	73.2225	23.03	78.06	16.75	117.84	161
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.96	2.34	0.16	3.46	124
Witamina A [µg]	25%	220.875	18.86	1258.86	28.84	1306.57	592
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.8	0.06	0.02	0.89	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.56	0.99	0.07	1.62	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.22	0.04	0.32	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.07	0.2	0.22	0.5	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.76	2.63	0.13	3.53	82
Witamina C [mg]	55%	27.9375	10.14	29.9	0.71	40.76	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.93	0.79	0.39	1.9	122

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	307	471.2	157	935.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1289.1	1983.4	662.1	3934.7	100
Białko [g]	10%	9.4275	11.5	22.3	4.2	38.2	406
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	11.9	12	3.1	27	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.6	3	1.8	10.5	1022
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.4	5.1	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	2.7	0.2	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	32.6	63.6	0	96.2	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	39.35	72.58	29.53	141.48	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	7.23	11.24	8.8	27.28	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.05	8.42	3.1	13.57	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.75
Sód [mg]	10%	698.475	410.29	132.02	259.85	802.17	115
Potas [mg]	10%	763.17	416.41	1054.4	92.72	1563.55	205
Wapń [mg]	10%	538.17	219.18	156.86	14.79	390.84	73
Fosfor [mg]	10%	301.32	190.69	308.09	34.14	532.94	176
Magnez [mg]	10%	73.2225	30.54	71.27	12.01	113.83	155
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.64	2.57	0.66	3.88	139
Witamina A [µg]	25%	220.875	49.55	385.03	3.54	438.13	198
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.14	0.18	0	0.33	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.64	1.95	0.14	2.74	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.16	0.28	0.05	0.5	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.34	0.4	0.02	0.77	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1.07	2.73	0.5	4.31	101
Witamina C [mg]	55%	27.9375	9.09	15.96	2.12	27.18	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.13	0.36	0.72	2	127

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	350.5	458.3	126.3	935.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1465.9	1920.6	535.5	3922.1	99
Białko [g]	10%	9.4275	15.3	22.7	3.1	41.2	438
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	17.9	17	0.6	35.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.8	3.2	0.1	11.2	1088
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	5.5	9.3	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	3.4	2.1	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	36.5	24	0	60.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	33.23	59.61	27.72	120.56	88
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	3.87	12.55	18.21	34.65	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.65	12.38	1.43	16.46	170
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.17
Sód [mg]	10%	698.475	313.18	452.58	24.4	790.18	113
Potas [mg]	10%	763.17	494.61	1390.35	72.36	1957.32	256
Wapń [mg]	10%	538.17	230.31	130.26	2.16	362.74	67
Fosfor [mg]	10%	301.32	346.2	197.82	4.85	548.89	183
Magnez [mg]	10%	73.2225	97.84	75.22	1.62	174.69	239
Żelazo [mg]	10%	2.7975	2.38	2.78	0.16	5.32	191
Witamina A [µg]	25%	220.875	23.42	1303.89	4.13	1331.45	603
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.09	0	0	0.1	1
witamina E [mg]	30%	4.5	3.38	2.98	0.2	6.57	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.09	0.24	0.01	0.35	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.4	0.26	0.01	0.68	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.69	3.65	0.08	4.43	103
Witamina C [mg]	55%	27.9375	14.07	34.54	2.48	51.11	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.86	1.25	0.06	1.97	126

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	356.2	441.2	144.5	942	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1499.9	1860.2	608.3	3968.5	100
Białko [g]	10%	9.4275	12.9	25.3	3	41.3	439
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	10.2	5.1	4.3	19.7	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.1	2	2.3	9.5	920
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.2	0.6	1.2	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	1.1	0.5	0.4	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	72.2	5.8	9.3	87.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	54.3	82.24	23.87	160.42	117
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	15.77	12.41	5.36	33.54	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.56	17.61	1.15	21.33	221
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	21.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.52
Sód [mg]	10%	698.475	214.79	337.16	151.85	703.81	101
Potas [mg]	10%	763.17	416.5	869.87	244.81	1531.19	201
Wapń [mg]	10%	538.17	213.5	111.48	24.66	349.65	66
Fosfor [mg]	10%	301.32	295.12	157.25	35.9	488.28	162
Magnez [mg]	10%	73.2225	60.27	54.54	19.77	134.6	183
Żelazo [mg]	10%	2.7975	1.81	2.03	0.76	4.61	165
Witamina A [µg]	25%	220.875	66.65	64.33	12.51	143.51	65
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.29	0.01	0.06	0.37	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	1.53	0.3	2.7	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.21	0.18	0.04	0.44	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.38	0.22	0.02	0.63	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.95	2.39	0.55	3.91	91
Witamina C [mg]	55%	27.9375	10.95	38.6	5.92	55.48	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.59	0.93	0.42	1.75	112

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	277.9	488.2	171.9	938.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1168.3	2051.9	723.9	3944.3	100
Białko [g]	10%	9.4275	12.3	27.9	1.6	41.9	445
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	8.5	15.8	4.8	29.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.8	4	0	8.9	861
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	4.4	0	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	2.5	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	25.9	0	50.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	39.99	61.79	31.03	132.82	97
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	7.18	13.93	10.2	31.32	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	4.29	6.59	1.51	12.4	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.61
Sód [mg]	10%	698.475	353.65	1609.37	2.27	1965.31	281
Potas [mg]	10%	763.17	452.66	825.31	76.39	1354.37	177
Wapń [mg]	10%	538.17	222.16	97.22	6.28	325.68	60
Fosfor [mg]	10%	301.32	228.06	243.28	6.23	477.58	159
Magnez [mg]	10%	73.2225	47.79	97.52	3.43	148.74	203
Żelazo [mg]	10%	2.7975	1.28	2.33	0.38	3.99	143
Witamina A [µg]	25%	220.875	57.42	42.25	4.23	103.91	47
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.14	0	0.21	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	1.93	0.2	3.1	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.15	0.17	0.01	0.34	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.33	0.22	0.01	0.58	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1.85	2.59	0.1	4.55	105
Witamina C [mg]	55%	27.9375	13.81	18.32	2.54	34.68	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.98	4.47	0	4.91	312

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	233.9	548.2	160.6	942.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	979	2301.8	678.7	3959.7	100
Białko [g]	10%	9.4275	8	25.4	6.5	40	425
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	11.9	18.9	3	33.9	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.7	2.6	1.4	8.8	857
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	10.9	0.7	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0	3.3	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	32.2	9.1	52.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	23.56	73.46	26.7	123.74	91
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	8.06	11.53	5.55	25.15	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	0.09	8.99	0	9.08	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	10%	698.475	544.7	1084.32	94.43	1723.47	247
Potas [mg]	10%	763.17	25	1493.38	234.19	1752.57	230
Wapń [mg]	10%	538.17	7.28	111.98	194.81	314.08	58
Fosfor [mg]	10%	301.32	5.12	337.8	141.35	484.28	161
Magnez [mg]	10%	73.2225	3.01	94.82	20.04	117.88	161
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.2	3.8	0.22	4.23	151
Witamina A [µg]	25%	220.875	1.23	599.45	0.95	601.63	272
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.4	0.03	0.47	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	3.29	0.02	3.43	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0	0.22	0.04	0.27	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0	0.4	0.23	0.65	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.03	6.73	0.17	6.94	162
Witamina C [mg]	55%	27.9375	0.73	40.67	0.65	42.07	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.51	3.01	0.26	4.3	274

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	241.9	546.3	150.5	938.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1019	2304.5	633.3	3956.9	100
Białko [g]	10%	9.4275	8.5	30	5.7	44.3	471
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	6.3	9.2	4	19.6	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	3.6	3.7	2.3	9.6	935
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.1	2.7	0.8	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	1.7	0.3	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	19.3	79.3	8.9	107.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	39.08	91.86	23.92	154.87	113
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	6.73	7.46	6.32	20.52	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.77	12.09	2.41	17.28	179
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	21.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.84
Sód [mg]	10%	698.475	275.11	397.38	223.9	896.4	128
Potas [mg]	10%	763.17	150.14	1394.16	133.48	1677.79	220
Wapń [mg]	10%	538.17	17.28	155.84	17.3	190.43	35
Fosfor [mg]	10%	301.32	65.81	424.22	41.87	531.91	177
Magnez [mg]	10%	73.2225	21.96	98.36	14.98	135.31	184
Żelazo [mg]	10%	2.7975	1	5.21	0.72	6.94	248
Witamina A [µg]	25%	220.875	49.76	402.14	6.65	458.56	208
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.56	0.38	0.02	0.97	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.6	1.45	0.35	2.41	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.61	0.05	0.74	212
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.05	0.59	0.04	0.69	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	2.22	3.94	0.51	6.69	156
Witamina C [mg]	55%	27.9375	7.02	40.1	2.82	49.95	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.76	1.1	0.62	2.24	143

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	333.3	500	105.6	939	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1399.7	2103.6	444.7	3948.1	100
Białko [g]	10%	9.4275	14.6	29.9	0.9	45.6	483
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	12.7	13.1	2.7	28.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.8	2.9	1.4	11.2	1091
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.5	5	0.6	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	1.8	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	52.5	45.8	0	98.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	41.27	70.69	19.9	131.88	97
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	7.96	8.89	8.3	25.16	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.45	10.37	1.42	14.25	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	10%	698.475	382.91	214.77	24.41	622.1	89
Potas [mg]	10%	763.17	407.57	1282.14	139.52	1829.24	239
Wapń [mg]	10%	538.17	215.19	95.02	21.82	332.04	62
Fosfor [mg]	10%	301.32	182.3	262.34	25.41	470.05	156
Magnez [mg]	10%	73.2225	25.79	74.12	20.87	120.79	165
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.59	2.67	0.4	3.67	132
Witamina A [µg]	25%	220.875	48.6	1016.88	14.07	1079.57	488
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.22	0.89	0	1.11	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.52	1.98	0.09	2.6	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.1	0.25	0.05	0.41	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.34	0.26	0.01	0.62	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.73	6.87	0.12	7.73	180
Witamina C [mg]	55%	27.9375	8.52	32.2	8.31	49.04	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.06	0.59	0.06	1.55	99

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	938.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	3949.3	100
Białko [g]	10%	9.4275	41.7	443
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	26.5	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	10	975
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	80.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	140.35	103
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	28.06	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	14.07	146
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	698.475	975.81	140
Potas [mg]	10%	763.17	1641.99	215
Wapń [mg]	10%	538.17	341.99	63
Fosfor [mg]	10%	301.32	519.06	172
Magnez [mg]	10%	73.2225	132.03	180
Żelazo [mg]	10%	2.7975	4.36	156
Witamina A [µg]	25%	220.875	569.91	258
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.5	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.42	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.67	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	6.32	147
Witamina C [mg]	55%	27.9375	44.57	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	2.43	155