

Plan żywieniowy: Jadłospis M 01.09. - 12.09.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-09-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
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, 2025-09-01		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
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 wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynka Chłopska 15.00g [składniki: Mięso wieprzowe z szynki 98%] 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa jarzynowa z kuskusem 250.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, mleko 2% łaciaste 17%, Kasza kuskus (pszenica) 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kalafior 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 2. Spagetti z mięsem drobiowym 2016 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 38%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Bułeczka maślana z koinfiturą 50.00g składniki: bułeczka maślana 83%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 17% 2. Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbata rumiankowa 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-02

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 orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Ser biały typu włoskiego S (mleko) 15.00g 5. Pomidor malinowy 20.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. Gruszka 60.00g	1. Rosół z lanym ciastem 230.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, zacierka jajeczna 20%, Noga (udo) kurczaka 7%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Skrzydło indyka 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 ziołowy 0%, Tymianek 0% 3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% łaciaste 7% 4. Buraczki z chrzanem 2016 60.00g składniki: Burak 95%, chrzan tarty motyl 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0% 5. Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2%	1. Koktajl owocowy na jogurcie 2016 170.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 65%, Owoc S 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 0% 2. Rogal maślany 40.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Owsianka na mleku z rodzynekami i cynamonem 180.00g składniki: mleko 2% łaciaste 65%, Rodzynki suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec (jęczmień, pszenica) 15%, Cynamon mielony 3% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piętnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Szczypiorek 5% 5. chipsy jabłkowe 15.00g	1. Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym 220.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 35%, Marchew 13%, Noga (udo) kurczaka 12%, Ryż pełnoziarnisty S 10%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, mleko 2% łaciaste 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% 2. Prażone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 36%, Kiełbasa toruńska 16%, Marchew 14%, boczek wędzony morliny 11%, Cebula 7%, Pietruszka korzeń 7%, Pietruszka liście 4%, Olej 3 ziarna Kujawski 4%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Surówka z ogórków kiszonych 2016 60.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Budyń malinowy / waniliowy 150.00g [składniki: skrobia (ziemniaczana, kukurydziana)cukier , aromat, barwnik (karminy,kurkuminy)] 2. Świeże borówki 20.00g 3. Wafle kukurydziane s 15.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% - Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Parówki Tarczyński 100% mięsa 40.00g [składniki: Mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne.] - Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% - Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100.00g	- Żurek z ziemniakami 2016 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, żurek zakwas 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Knedle ze śliwkami 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Śliwki 28%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cukier 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Skrobia ziemniaczana 1%, bułka tarta 1% - Sos Jogurtowy 60.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 90%, Miód pszczeli 10% - Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	Weka pszenna 30.00g - Masło ekstra (mleko) 4.00g - Polędwica z piersi kurczaka 15.00g - Pomidorki koktajlowe 20.00g - Ogórek 20.00g - Herbatka z melisy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% - Melon 60.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-05		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- 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% chleb dworski 40.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Jaja gotowane 2016 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% - sok owocowy 100% 200.00g	- Zupa krem z ciecierzycy 2016 230.00g składniki: Marchew 39%, Ciecierzycza 24%, Pietruszka korzeń 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Grzanki wieloziarniste 15.00g - Miruna filety panierowane smażone 2016 80.00g składniki: miruna 67%, bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% tłaciate 7% - Surówka z kapusty kwaszonej 2016 70.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% - Kompot z czarnej porzeczek 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czarne 9%	- Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 130.00g składniki: Jabłko 75%, Brzoskwinia 25% Biszkopty okrągłe 12.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-09-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 20.00g składniki: 5. Marchewka do chrupania 30.00g	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Brokuły mrożone 23%, Skrzydło indyka 10%, mleko 2% łaciaste 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 5%, Pietruszka korzeń 2%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pierś z indyka w sosie 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, mleko 2% łaciaste 16%, Cebula 12%, mąka orkiszowa s 8%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 4%, Czosnek 4%, Sól morska jodowana 2%, Pieprz czarny MIELONY 2% 3. Kasza bulgur (pszenica) 80.00g 4. Surówka z kapusty pekińskiej 2016 70.00g 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. Jogurt naturalny z mussem owocowym 130.00g składniki: Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 77%, Mus owocowy 100% 23% 2. Herbatniki pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-09-09

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 wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta z tuńczyka 2016 20.00g składniki: Tuńczyk w wodzie (ryba) 65%, Ogórek kwaszony 26%, majonez kielecki 4%, Sos keczup 4%, Koper ogrodowy 1% 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Jabłko 70.00g	1. Zupa jarzynowa z białą fasolką 250.00g składniki: Skrzydło indyka 25%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 13%, Kapusta włoska 12%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% 2. Kotlecik pożarski 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, bułka tarta 11%, Olej 3 ziarna Kujawski 11%, bułki pszenne zwykłe 7%, Czosnek 4%, Pietruszka liście 4%, Sól morska jodowana 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Mizeria z jogurtem 2016 80.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 5. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Galaretka owocowa 120.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] 2. Żurawina S 15.00g 3. Wafle pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 8 - Środa, 2025-09-10

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. Bułka wieloziarnista 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 6.00g 4. Polędwica sopocka 15.00g 5. Papryka żółta 20.00g 6. Ogórek konserwowy 15.00g 7. Wafle ryżowe z malinami Sante 15.00g	1. Barszczyk czerwony zabelany z ziemniakami 240.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 17%, Burak 12%, mleko 2% ściągane 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Knedle z serem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 60%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 19%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Sos truskawkowy 70.00g składniki: Truskawki mrożone 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 33% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Chlebka pszenna 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Kabanosy 20.00g 4. Ogórek 20.00g 5. Pomidor malinowy 15.00g 6. Herbatka miętowa z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbatka miętowa 1% 7. Morele 60.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-09-11

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 dworski 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek kremowy z ogórkiem 20.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 70%, Ogórek 30%, Sól morską jodowaną 1% 5. Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% 6. Arbuz 70.00g	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 2. Risotto z mięsem i warzywami 200.00g składniki: Wieprzowina łopatka 32%, Ryż biały 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, mleko 2% ściągane 6%, Seler korzeniowy 6%, Olej 3 ziarna Kujawski 6%, Cebula 4%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 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. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Deser jogurtowy z nasionami chia 130.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 85%, Miód pszczeli 9%, Nasiona Chia 6% 2. Talarki zbożowe 12.00g [składniki: Mąka orkiszowa 50%, kasza jaglana 30%, mąka żytnia 12%, ziarno słonecznika 3%, samopszy 2%, sól kłodowska 1%]

Dzień: 10 - Piątek, 2025-09-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne z jabłkiem i cynamonem 180.00g składniki: mleko 2% łaciate 82%, Płatki jaglane 8%, Jabłka suszone 8%, Cynamon mielony 2% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Ser Mozzarella Galbani (mleko) 18.00g 5. Pomidor 20.00g 6. sałata Różpionka 5.00g	1. Zupa z soczewicy z makaronem 240.00g 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% 2. Ryba pieczona w ziołach 70.00g składniki: miruna 85%, Oliwa z oliwek 5%, Cytryna 4%, Tymianek 2%, Rozmaryn 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% łaciate 7% 4. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 60.00g składniki: Papryka czerwona 20%, Papryka zielona 20%, Ogórek 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Pomidor 12%, Cebula 8%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% 5. Kompot ze świeżych śliwek 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Śliwki 9%	1. Pieczywo chrupkie Wasa z miodem 15.00g składniki: pieczywo chrupkie żytnie 91% [składniki: mąka żytnia 60,1%, mąka pszenna, woda, 2,6% błonnik pszenny, ekstrakt sodowy jęczmienny, 2% inulina, sól, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu.], Miód pszczoły 9% 2. Miks owocowy 100.00g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 20%, Kiwi 20%, Mandarynki 20%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	285	622.1	40.7	948	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1199.2	2629.3	173.1	4001.7	100
Białko [g]	10%	9.4275	13.4	42.5	0	56	595
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	8.7	8.7	0	17.5	48
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5	2.5	0	7.5	733
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	2.4	0	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	2.2	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	77.1	0	102.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	39.5	97.21	10.01	146.73	107
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	7.19	10.58	3.35	21.13	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.79	7.85	0	10.64	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	13.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	70.58
Sód [mg]	10%	698.475	296.08	148.54	1.19	445.82	63
Potas [mg]	10%	763.17	446.91	1073.85	4.03	1524.8	201
Wapń [mg]	10%	538.17	221.54	92.31	4.12	317.98	59
Fosfor [mg]	10%	301.32	200.16	428.37	1.37	629.9	208
Magnez [mg]	10%	73.2225	36.46	86.2	1.81	124.47	170
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.98	3.47	0.21	4.67	167
Witamina A [µg]	25%	220.875	62.99	115.75	0.09	178.84	81
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.18	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.95	1.43	0	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.13	0.28	0	0.42	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.34	0.35	0	0.7	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1.06	13.29	0.01	14.37	334
Witamina C [mg]	55%	27.9375	17.05	33.06	0.05	50.17	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.82	0.41	0	1.11	71

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	305.7	425.9	209.3	941.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1283.5	1800.4	882.5	3966.5	100
Białko [g]	10%	9.4275	11.5	26.6	7.7	45.9	488
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	11.2	5.5	5.4	22.2	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.5	1.4	2.6	10.6	1030
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.7	1.7	0.6	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	1.1	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	53.7	7.9	86.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	41.36	70.58	32.74	144.69	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	9.11	15.99	14.88	39.99	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	3.44	6.21	0.99	10.66	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.94
Sód [mg]	10%	698.475	302.67	189.73	263.77	756.18	108
Potas [mg]	10%	763.17	382.05	1142.92	266.83	1791.81	235
Wapń [mg]	10%	538.17	215.73	49.25	171.88	436.87	81
Fosfor [mg]	10%	301.32	161.24	288.82	126.39	576.45	192
Magnez [mg]	10%	73.2225	26.69	71.64	18.48	116.81	159
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.46	2.38	0.24	3.1	111
Witamina A [µg]	25%	220.875	40.22	25.08	4.66	69.96	31
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.11	0.03	0.21	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	0.46	0.21	1.02	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.18	0.05	0.3	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.29	0.23	0.21	0.74	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.21	10.03	0.21	10.46	244
Witamina C [mg]	55%	27.9375	2.32	13.98	2.79	19.1	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.84	0.52	0.73	1.89	120

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	339.5	435.6	172.5	947.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1428.6	1823.2	729	3980.9	100
Białko [g]	10%	9.4275	10.9	20.5	5.3	36.8	391
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	10	19.1	3	32.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.5	5.8	1.5	11.9	1156
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	5.8	0	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0	2.1	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.3	39.3	0	50.7	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	53.17	49.76	31.49	134.43	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	9.07	12.96	12	34.04	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	3.45	8.82	1.01	13.29	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.03
Sód [mg]	10%	698.475	106.01	1552.7	106.92	1765.64	252
Potas [mg]	10%	763.17	230.67	1098.72	0	1329.39	174
Wapń [mg]	10%	538.17	26.79	118.58	0	145.38	27
Fosfor [mg]	10%	301.32	38.63	305.48	0	344.11	114
Magnez [mg]	10%	73.2225	11.36	111.44	0	122.8	168
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.63	3.27	0	3.9	140
Witamina A [µg]	25%	220.875	0.47	60.25	0	60.73	27
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.32	0	0.35	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.13	1.81	0	1.95	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.03	0.32	0	0.36	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.02	0.3	0	0.33	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.13	4.55	0	4.68	109
Witamina C [mg]	55%	27.9375	0.28	28.18	0	28.46	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.29	4.31	0.29	4.41	281

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	292.8	502.1	136.5	931.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1228.4	2106.7	575.1	3910.4	99
Białko [g]	10%	9.4275	10.6	11.7	5.8	28.3	300
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	11.8	18.8	3.7	34.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.5	4.6	2.1	12.3	1191
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	7.5	0.9	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	4.1	0.3	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	30.8	16	58.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	37.28	75.42	20.56	133.26	97
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	11.76	12.1	3.96	27.84	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.72	7.9	1.35	11.98	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.74
Sód [mg]	10%	698.475	489.28	348.61	230.5	1068.4	153
Potas [mg]	10%	763.17	120.96	1071.37	316.21	1508.56	197
Wapń [mg]	10%	538.17	14.58	72.1	27.02	113.71	21
Fosfor [mg]	10%	301.32	44.15	175.33	73.97	293.45	98
Magnez [mg]	10%	73.2225	14.67	58.31	28.31	101.3	139
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.8	2.16	0.87	3.84	137
Witamina A [µg]	25%	220.875	11.35	420.51	10.87	442.74	200
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.7	0.1	0.02	0.83	10
witamina E [mg]	30%	4.5	0.48	3.36	0.28	4.13	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.21	0.08	0.36	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.04	0.19	0.05	0.29	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.72	3.06	2.22	6	140
Witamina C [mg]	55%	27.9375	6.81	20.2	6.11	33.13	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.35	0.96	0.64	2.67	170

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	263.7	560.7	99.5	924	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1108.3	2359.8	420.5	3888.6	99
Białko [g]	10%	9.4275	10.8	30.7	1.5	43.1	458
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	9.8	14.6	1.1	25.6	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.4	1.7	0.1	7.3	713
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	5.6	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	3.4	0.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	106	23	0	129	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	33.21	81.4	21.98	136.6	99
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	20.61	14.47	14.65	49.73	182
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	0.36	9.95	2.45	12.77	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.67
Sód [mg]	10%	698.475	112.23	373.74	19.04	505.03	73
Potas [mg]	10%	763.17	333.99	1218.68	176.08	1728.75	227
Wapń [mg]	10%	538.17	223.55	91.91	6.14	321.6	60
Fosfor [mg]	10%	301.32	202.75	175.06	14.91	392.73	130
Magnez [mg]	10%	73.2225	26.27	67.04	4.97	98.29	135
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.84	2.42	0.43	3.7	133
Witamina A [µg]	25%	220.875	98.33	1167.72	7.38	1273.44	577
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.02	0	0.47	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	3.15	0.55	4.27	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.22	0.03	0.33	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.41	0.19	0.03	0.64	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.38	3.16	0.4	3.96	93
Witamina C [mg]	55%	27.9375	18.45	39.05	4.43	61.94	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.31	1.03	0.05	1.26	80

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	318.9	496.1	110.5	925.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1342.5	2097.3	464.3	3904.3	99
Białko [g]	10%	9.4275	9.8	30.8	4	44.7	475
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	9.3	6	4	19.3	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.5	1.6	2.5	8.7	843
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	1.5	0	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	0.9	0	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.6	45.9	0	68.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	50.11	83.54	14.77	148.44	109
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	3.21	9.25	8.89	21.35	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.37	7.86	0.57	10.81	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.33
Sód [mg]	10%	698.475	553.63	1217.7	78.91	1850.25	264
Potas [mg]	10%	763.17	326.56	1135.07	0	1461.64	192
Wapń [mg]	10%	538.17	185.31	89.49	0	274.8	51
Fosfor [mg]	10%	301.32	148.22	315.33	0	463.56	154
Magnez [mg]	10%	73.2225	22.72	75.77	0	98.5	134
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.51	2.23	0	2.75	98
Witamina A [µg]	25%	220.875	1.2	262.44	0	263.64	120
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.11	0	0.17	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	1.19	0	1.53	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.17	0	0.24	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.26	0.27	0	0.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.44	5.22	0	5.66	132
Witamina C [mg]	55%	27.9375	1.4	31.42	2.97	35.8	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.53	3.38	0.21	4.62	295

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-09-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	290.5	515.1	135.5	941.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1222.1	2169.6	574.9	3966.7	100
Białko [g]	10%	9.4275	11.7	34.2	2.9	48.9	519
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	8.6	10	0.7	19.4	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.7	2.5	0	7.3	712
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	4	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	2.5	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	33.1	90.3	0	123.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	43.27	79.09	29.7	152.07	112
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	8.3	10.34	20.51	39.16	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	3.57	14.37	0.71	18.67	193
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	16.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	66.51
Sód [mg]	10%	698.475	447.24	896.69	17.82	1361.76	195
Potas [mg]	10%	763.17	482.69	2001.43	0	2484.12	325
Wapń [mg]	10%	538.17	224.19	175.06	0	399.25	75
Fosfor [mg]	10%	301.32	222.77	571.02	0	793.8	264
Magnez [mg]	10%	73.2225	50.27	162.53	0	212.81	291
Żelazo [mg]	10%	2.7975	1.25	6.06	0	7.31	262
Witamina A [µg]	25%	220.875	103.27	104.73	0	208.01	94
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.59	0.42	0	1.02	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.08	1.36	0	2.44	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.14	0.53	0	0.68	193
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.35	0.5	0	0.86	244
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	2.58	9.35	0	11.94	278
Witamina C [mg]	55%	27.9375	17.31	33.08	0	50.4	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.24	2.49	0.04	3.4	217

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	322.5	382.9	231.7	937.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1355	1617.6	973.9	3946.5	100
Białko [g]	10%	9.4275	12.9	17.9	8.4	39.3	418
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	12.7	5.5	8.5	26.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.9	2.1	4	13.1	1272
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.9	1.7	3.2	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	1	0.4	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	35.7	42	26.6	104.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	38.85	68.14	30.9	137.91	101
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	3.22	9.95	5.56	18.74	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	0	5.67	1.17	6.84	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.25
Sód [mg]	10%	698.475	437.82	155.34	312.14	905.31	130
Potas [mg]	10%	763.17	297.47	1077.5	257.56	1632.53	214
Wapń [mg]	10%	538.17	210.75	120.27	22.89	353.92	65
Fosfor [mg]	10%	301.32	179.47	271.54	70.41	521.44	173
Magnez [mg]	10%	73.2225	24.1	65.74	13.99	103.83	142
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.35	2.75	1.01	4.12	148
Witamina A [µg]	25%	220.875	36.05	66.59	5.7	108.36	49
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.14	0.22	0.19	0.57	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.22	0.61	0.36	1.21	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.16	0.2	0.15	0.52	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.3	0.35	0.09	0.74	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1	3.31	1.82	6.13	142
Witamina C [mg]	55%	27.9375	0.88	29.16	2.54	32.59	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.21	0.43	0.86	2.26	145

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	188.9	623	131.9	944	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	793.4	2612	557.3	3962.8	100
Białko [g]	10%	9.4275	9.3	22.2	5.5	37.1	394
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	7.3	25.4	2.4	35.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.5	7.2	1.2	13	1265
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	12.2	0.6	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	3.9	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.1	63.5	7.9	96.7	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	21.86	80.31	22.39	124.57	91
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	6.84	13.38	4.37	24.6	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	1.13	8.23	0.97	10.34	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.47
Sód [mg]	10%	698.475	125.17	499.16	110.64	734.98	105
Potas [mg]	10%	763.17	403.92	1166.91	202.96	1773.8	233
Wapń [mg]	10%	538.17	228.69	84.89	168.83	482.43	89
Fosfor [mg]	10%	301.32	193.4	333.37	122.5	649.28	216
Magnez [mg]	10%	73.2225	26.34	71.62	17.37	115.33	158
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.52	3.14	0.19	3.86	138
Witamina A [µg]	25%	220.875	52.76	437.75	0.82	491.35	222
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.52	0.02	0.63	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.5	2.41	0.02	2.94	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.11	0.51	0.04	0.67	192
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.37	0.34	0.2	0.92	263
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.52	4.95	0.15	5.63	131
Witamina C [mg]	55%	27.9375	11.02	19.08	0.57	30.67	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.34	1.38	0.3	1.83	117

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	296.9	541.1	93.3	931.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1246	2282.5	395.2	3923.8	100
Białko [g]	10%	9.4275	12.3	32.2	1.5	46.1	489
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	12.1	9.1	0.5	21.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.6	1.8	0	8.6	833
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	3.5	0	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	2	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	28	0	39.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	35.38	88.46	21.58	145.43	107
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	9.4	9.8	8.67	27.88	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	1.57	12.12	1.81	15.52	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	18.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	65.37
Sód [mg]	10%	698.475	209.95	445.59	56.06	711.61	102
Potas [mg]	10%	763.17	139.82	1610.62	156.26	1906.71	249
Wapń [mg]	10%	538.17	4.98	120.73	13.56	139.28	26
Fosfor [mg]	10%	301.32	10.27	364.23	15.13	389.63	129
Magnez [mg]	10%	73.2225	3.46	109.02	8.34	120.83	165
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.29	5.49	0.29	6.08	217
Witamina A [µg]	25%	220.875	4.72	118.24	17.02	140	64
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.15	0	0.18	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	2.22	0.24	2.98	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.03	0.69	0.03	0.75	216
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.02	0.45	0.02	0.51	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.29	4.92	0.19	5.41	127
Witamina C [mg]	55%	27.9375	2.83	40.1	10.22	53.16	191
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.58	1.23	0.15	1.77	113

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	937.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	3945.2	100
Białko [g]	10%	9.4275	42.6	453
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	25.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	10	975
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	85.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	140.41	103
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	30.45	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	12.15	126
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	698.475	1010.5	145
Potas [mg]	10%	763.17	1714.21	225
Wapń [mg]	10%	538.17	298.52	55
Fosfor [mg]	10%	301.32	505.44	168
Magnez [mg]	10%	73.2225	121.5	166
Żelazo [mg]	10%	2.7975	4.33	155
Witamina A [µg]	25%	220.875	323.71	147
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.47	6
witamina E [mg]	30%	4.5	2.49	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.46	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.63	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	7.42	173
Witamina C [mg]	55%	27.9375	39.54	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	2.52	161