

Plan żywieniowy: Jadłospis M 03.08. - 14.08.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-03
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: 21) 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: 10) 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:	1249.72 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: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-08-03		
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 wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 20.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Żurek z ziemniakami i kiełbasą 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, żurek zakwas 25%, Kiełbasa drobiowa 20%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Majeranek suszony 0%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 180.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Ryż biały 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%, mleko 2% tłuste 10%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 5% 3. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Kiełbasa krakowska drobiowa 15.00g 4. Pomidor malinowy 20.00g 5. Papryka żółta 15.00g 6. Herbatka miętowa z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbata miętowa 1% 7. Melon 60.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-08-04

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 wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 6.00g 4. Szynka tradycyjna 15.00g 5. Mozzarella mini 20.00g 6. Ogórek konserwowy 15.00g 7. Papryka czerwona 60.00g 8. Gruszka 60.00g	1. Zupa jarzynowa z kuskusem 250.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, mleko 2% łąciate 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. Kotlecik drobiowy w panierce kukurydzianej z pieca 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 77%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Panierka kukurydziana 8%, Olej 3 ziarna Kujawski 5%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz ziołowy 0% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Mizeria z jogurtem 2016 100.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Deser jogurtowy z nasionami chia 130.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 85%, Miód pszczeli 9%, Nasiona Chia 6% 2. Wafelki zbożowe 15.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-08-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Owsianka na mleku z rodzynkami i cynamonem 200.00g składniki: mleko 2% łąciate 65%, Rodzynki suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec (jęczmień, pszenica) 15%, Cynamon mielony 3% 2. Weka pszenna 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek z dodatkiem suszonych pomidorów 15.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 15%, Szczypiorek 7%, Oregano suszone 1% 5. Papryka żółta 20.00g 6. Marchewka do chrupania 30.00g	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 230.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, włoszczyzna mrożona paski hortex 22%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Masło ekstra (mleko) 1% 2. Spaghetti z sosem pomidorowo- warzywnym i posypką serową 200.00g składniki: makaron spaghetti LUBELLA (mąka pszenna) 33%, Marchew 17%, Passata S 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Ser mozzarella wióry 3% [składniki: MLEKO pasteryzowane, podpuszczka, sól, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pieprz ziołowy 1%, Oregano suszone 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Bułeczka z dżemem 50.00g składniki: kajzerki 67%, Dżem 25%, Masło ekstra (mleko) 8% 2. Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1% 3. Arbuz 100.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-08-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% 2. Chleb orkiszowy (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 kiszony, ogórek zielony i papryka czerwona 40.00g składniki: Ogórek kwaszony 33%, Ogórek 33%, Papryka czerwona 33% 6. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100.00g	1. Kremowa zupa z cukini 250.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnio 42%, mleko 2% łąciate 9%, Śmietana 30% 4%, Masło ekstra (mleko) 3%, Zioła prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% 2. Podudzie pieczone z ziołami 100.00g składniki: podudzie z kurczaka 89%, Olej 3 ziarna Kujawski 6%, Papryka czerwona 1%, Tymianek 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 1% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Surówka z marchewki z dodatkiem ogórka kiszzonego 90.00g składniki: Marchew 48%, Ogórek kwaszony 21%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 21%, musztarda 10% 5. Kompot ze śliwek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Śliwki 13%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Koktajl z mango 180.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 53%, Mango 21%, Pomarańcza 16%, Limonka S 11% 2. Rogal maślane 60.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-08-07

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) 5.00g 4. Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20%	1. Zupa z soczewicy z makaronem 220.00g 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. Miruna panierowana z pieca 70.00g składniki: miruna 79%, bułka tarta 11%, Olej 3 ziarna Kujawski 8%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 3. Ziemniaki wczesne 150.00g 4. Surówka z kapusty kiszzonej 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 12%, Cebula 8%, Oliwa z oliwek 8%, Cukier 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	1. Galaretki owocowa 150.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] 2. Wafle pełnoziarniste 12.00g 3. Świeże borówki 50.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne z jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: mleko 2% tłaciate 82%, Płatki jaglane 8%, Jabłka suszone 8%, Cynamon mielony 2% 2. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek na słodko 2016 20.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 80%, Cukier 20% 5. Kalarepa 60.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym i passatą pomidorową 2016 250.00g składniki: Passata S 23%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Ryż pełnoziarnisty S 8% 2. Farfalle z kurczakiem i brokułami w sosie śmietanowym 2016 200.00g składniki: Makaron Kokardki Lubella Farfale (jaja, mąka pszenna) 22%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 22%, Brokuły 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Por 15%, Mascarpone ser śmietankowo-kremowy Piąnica (mleko) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Czosnek 1% 3. Kompot wiśniowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 9%	1. Jogurt grecki z miodem i musem malinowym 140.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 76%, Maliny mrożone 19%, Miód pszczeli 5% 2. Paluchy kukurydziane 12.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% - Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (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.] - Ogórek 20.00g - Papryka czerwona 20.00g - chipsy jabłkowe 15.00g	- Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 250.00g 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% - 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% - Kasza bulgur (pszenica) 80.00g - Surówka z ogórków kiszonych 2016 80.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	- Smoothie z z bananem i szpinakiem 150.00g składniki: mleko 2% łaciaste 57%, Banan 21%, Szpinak 14%, 100% sok z cytryny S 7% - 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 pszczeli 9%

Dzień: 8 - Środa, 2026-08-12

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% Bułki wrocławskie 40.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Polędwica sopocka 15.00g Ogórek konserwowy 20.00g - Papryka żółta 20.00g - Batonik owocowy 24.00g	- Kapuśniak 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 31%, Kapusta biała 26%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Passata S 7%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Pietruszka liście 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kluski na parze 180.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 54%, mleko 2% łaciaste 35%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Drożdże świeże 3%, Sól morska jodowana 0% - mus malinowy 50.00g składniki: Maliny mrożone 88%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 12% - Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	- Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 30.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Kabanosy z kurczaka 20.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Salata 10.00g - Lemoniada 2016 180.00g składniki: Woda do picia 68%, Cytryna 22%, Miód pszczeli 7%, Mięta świeża 3%

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 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% - Ogórek kiszony, ogórek zielony i papryka czerwona 40.00g składniki: Ogórek kwaszony 33%, Ogórek 33%, Papryka czerwona 33% Jogurcik owocowy Piątnica 100.00g	- Zupa jarzynowa z ziemniakami 200.00g 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% - Risotto z mięsem i warzywami 180.00g składniki: Ryż paraboiled Kupiec 32%, Wieprzowina łopatka 26%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 6%, Olej 3 ziarna Kujawski 6%, Cebula 4%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% - 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% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	- Chaleczka z koniturą 35.00g składniki: chałka pszenna 88%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 13% - Napój mleczny z czekoladą 160.00g składniki: mleko 2% łaciaste 93%, Czekolada gorzka 6%, Cynamon mielony 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2026-08-14

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 wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g Serek typu włoskiego 20.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Ogórek 20.00g - sałata Roszponka 7.00g - Gruszka 60.00g	- Zupa krem z ciecierzycy 2016 250.00g 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% - Łosoś pieczony 2016 80.00g składniki: Łosoś świeży (ryba) 96%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki wczesne 150.00g - Surówka z młodej kapusty 2016 80.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% - Kompot z porzeczki czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czerwone 9%	- Mus jabłkowo - brzoskwińowy 140.00g składniki: Jabłko 75%, Brzoskwinia 25% Biszkopty OVAL 12.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	328	456.4	159.4	943.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1376.4	1921.7	670.7	3968.8	101
Białko [g]	10%	9.3975	14.4	16.6	5.9	37	395
Tłuszcz [g]	10%	37.125	13	12.3	4.8	30.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	8.1	4.2	2.8	15.2	1470
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	2.2	1	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	0.5	0.3	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	20.8	11.1	57	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.65	72.48	23.65	135.79	99
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.22	19.94	4.78	31.96	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.79	5.61	1.48	9.88	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	29.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.07
Sód [mg]	10%	696.0225	305.08	384.02	234.11	923.22	133
Potas [mg]	10%	760.23	446.91	663.45	245.77	1356.13	178
Wapń [mg]	10%	535.23	221.54	108.15	25.1	354.79	66
Fosfor [mg]	10%	301.02	200.16	179.68	43.64	423.49	140
Magnez [mg]	10%	72.7875	36.46	43.46	23.53	103.47	142
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.98	1.54	0.88	3.4	122
Witamina A [µg]	25%	220.68	62.99	50.42	10.98	124.4	57
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.05	0.03	0.15	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.95	0.36	0.24	1.56	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.13	0.12	0.06	0.33	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.34	0.18	0.03	0.56	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.06	1.82	0.75	3.63	86
Witamina C [mg]	55%	27.84	17.05	30.25	5.41	52.72	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.84	1.06	0.65	2.3	147

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	354.6	432.2	143.8	930.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1487.8	1823.3	608.3	3919.5	99
Białko [g]	10%	9.3975	15.7	29.7	5.7	51.2	545
Tłuszcz [g]	10%	37.125	14.3	8.3	2.3	25	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.8	2.5	1.3	11.7	1133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.3	2.6	0.6	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	1.4	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	27.1	75.8	7.9	110.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	42.07	62.75	24.84	129.68	95
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	9.48	10.02	4.65	24.16	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.76	6.58	0	9.34	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	22.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	696.0225	484.73	148.04	106.32	739.1	106
Potas [mg]	10%	760.23	447.62	1380.45	202.96	2031.04	268
Wapń [mg]	10%	535.23	221.27	113.24	168.83	503.36	94
Fosfor [mg]	10%	301.02	174.31	366.27	122.5	663.09	221
Magnez [mg]	10%	72.7875	31.19	88.07	17.37	136.64	188
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.7	3.24	0.19	4.14	149
Witamina A [µg]	25%	220.68	103.07	86.6	0.82	190.49	86
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.29	0.02	0.39	5
witamina E [mg]	30%	4.5	1.58	1.12	0.02	2.73	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.27	0.04	0.4	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.36	0.37	0.2	0.93	265
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.03	9.28	0.15	10.46	245
Witamina C [mg]	55%	27.84	41.2	35.8	0.57	77.57	279
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.34	0.41	0.29	1.84	118

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-08-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	374.3	414.2	150	938.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1577.6	1744.5	631.8	3954	100
Białko [g]	10%	9.3975	12.8	16.4	3	32.3	345
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8.7	6.3	4.2	19.3	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.3	2.9	2.3	9.6	937
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	1	1.2	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	0.4	0.4	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.3	10.3	9.3	31	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	63.4	80.8	25.23	169.44	123
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.79	11.69	7.29	26.78	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	4.57	16.09	0.84	21.51	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	20.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	67.24
Sód [mg]	10%	696.0225	228.85	173.58	140.77	543.2	78
Potas [mg]	10%	760.23	384.05	734.02	152.87	1270.95	168
Wapń [mg]	10%	535.23	48.04	68.16	14.7	130.91	25
Fosfor [mg]	10%	301.02	100.9	122.67	31.66	255.24	86
Magnez [mg]	10%	72.7875	24.43	42.94	8.99	76.37	105
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.15	1.77	0.66	3.58	129
Witamina A [µg]	25%	220.68	0.56	52.84	10.99	64.41	29
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.02	0.06	0.13	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	0.74	0.33	1.48	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.1	0.18	0.09	0.38	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.1	0.18	0.03	0.33	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.85	2.13	0.41	3.4	80
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.02	39.12	4.5	44.64	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.63	0.48	0.39	1.35	87

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-08-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	252.1	433.9	253	939.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1057.7	1822.9	1066.4	3947.2	100
Białko [g]	10%	9.3975	8.1	21.7	8.4	38.3	407
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.8	14.3	6.8	30.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.4	3.6	3.2	11.3	1099
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.9	2	0.5	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	0.5	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	15.2	6.8	53.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	34.29	57.86	39.95	132.1	96
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	13.41	15	15.96	44.37	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.03	6.64	1.03	10.7	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	29.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.87
Sód [mg]	10%	696.0225	351.58	449.84	333.54	1134.97	164
Potas [mg]	10%	760.23	144.13	1468.52	150.83	1763.49	232
Wapń [mg]	10%	535.23	13.67	93.04	96.26	202.97	38
Fosfor [mg]	10%	301.02	24.58	214.87	68.97	308.44	102
Magnez [mg]	10%	72.7875	10.8	101.5	11.59	123.91	170
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.48	2.5	0.18	3.17	114
Witamina A [µg]	25%	220.68	17.01	41.85	10.44	69.32	32
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.8	0.04	0.02	0.88	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	0.64	0.05	1.1	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.01	0.3	0.03	0.35	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.05	0.21	0.11	0.38	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.24	3.69	0.12	4.05	95
Witamina C [mg]	55%	27.84	9.42	24.02	6.26	39.72	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.97	1.24	0.92	2.83	181

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	269.4	540.1	130.8	940.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1130.3	2276.2	554.4	3961	101
Białko [g]	10%	9.3975	12.4	30	3.3	45.8	487
Tłuszcz [g]	10%	37.125	11.6	10.1	0.7	22.5	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.6	1.8	0	7.5	727
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	4.6	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	2.2	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	106	30.7	0	136.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	28.89	88.53	28.2	145.63	107
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	1.35	11.01	14.18	26.54	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.36	12.97	1.08	14.42	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	20.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.66
Sód [mg]	10%	696.0225	299.43	512.68	17.28	829.4	119
Potas [mg]	10%	760.23	333.99	1545.75	0	1879.74	247
Wapń [mg]	10%	535.23	223.55	110.36	0	333.92	63
Fosfor [mg]	10%	301.02	202.75	344.37	0	547.12	181
Magnez [mg]	10%	72.7875	26.27	107.74	0	134.02	184
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.84	5.37	0	6.22	223
Witamina A [µg]	25%	220.68	47.33	52.29	0	99.63	45
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.16	0	0.61	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	1.65	0	2.23	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.63	0	0.71	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.41	0.42	0	0.83	238
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.38	4.55	0	4.94	115
Witamina C [mg]	55%	27.84	7.65	31.26	0	38.92	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.83	1.42	0.04	2.07	133

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	317.6	453.6	172.2	943.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1336.2	1906.7	720.7	3963.7	100
Białko [g]	10%	9.3975	13.1	24.6	4.7	42.6	453
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.3	13.9	8.5	31.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5	2.9	5.3	13.3	1287
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.7	3.6	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	1.7	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.6	42.9	0	56.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	47.02	61.14	19.86	128.03	94
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	16.33	9.76	5.72	31.82	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.86	7.78	1.59	13.24	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	33.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.51
Sód [mg]	10%	696.0225	215.02	212.49	43.67	471.2	68
Potas [mg]	10%	760.23	333.61	878.89	3.07	1215.57	160
Wapń [mg]	10%	535.23	39.91	137.31	0.33	177.56	33
Fosfor [mg]	10%	301.02	64.68	324.05	1.06	389.8	129
Magnez [mg]	10%	72.7875	8.94	76.98	0.33	86.26	118
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.73	2.11	0.06	2.91	105
Witamina A [µg]	25%	220.68	35.21	721.4	0	756.62	343
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.02	0	0.07	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.39	2.5	0	2.89	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.05	0.19	0	0.25	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.1	0.28	0	0.39	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.32	7.12	0.01	7.46	174
Witamina C [mg]	55%	27.84	18.32	30.96	0.04	49.32	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.59	0.59	0.12	1.17	75

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-08-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	222.9	587.8	118.5	929.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	931.9	2480.6	500.9	3913.5	100
Białko [g]	10%	9.3975	8.3	31	4.2	43.7	466
Tłuszcz [g]	10%	37.125	12.3	11.5	1.9	25.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.8	3.1	1	8.9	866
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	4.3	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	2	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	54.6	0	65.7	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	19.82	93.34	21.48	134.66	99
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	5	5.27	9.63	19.91	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.45	6.89	0.89	8.24	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	696.0225	385.88	1301.95	90.24	1778.08	255
Potas [mg]	10%	760.23	69.67	1184.39	160.15	1414.22	186
Wapń [mg]	10%	535.23	9.65	78.77	19.73	108.15	21
Fosfor [mg]	10%	301.02	10.27	328.61	11.57	350.46	116
Magnez [mg]	10%	72.7875	4.91	98.8	19.82	123.55	170
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.29	2.59	0.66	3.55	128
Witamina A [µg]	25%	220.68	22.8	428.17	13.06	464.03	210
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.13	0	0.17	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	1.23	0.34	2.09	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.01	0.2	0.02	0.24	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.02	0.26	0.06	0.35	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.3	5.46	0.24	6.01	141
Witamina C [mg]	55%	27.84	13.68	16.82	7.84	38.35	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.07	3.61	0.25	4.44	284

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	295.2	464.8	197.4	957.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1241.6	1962.8	828.5	4033	103
Białko [g]	10%	9.3975	11.8	19.4	7.1	38.4	410
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.1	6.1	7.4	23.7	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.3	2	3.5	10.9	1060
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.3	1.7	2.4	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.7	1.4	0.8	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	33.4	57.8	28.6	119.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.85	87.96	26.76	154.58	113
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	4.16	14.99	1.04	20.2	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.32	9.93	2.78	14.04	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.64
Sód [mg]	10%	696.0225	400.05	842.58	281.62	1524.26	218
Potas [mg]	10%	760.23	336.42	604.38	195.5	1136.32	150
Wapń [mg]	10%	535.23	215.05	102.37	29.95	347.39	65
Fosfor [mg]	10%	301.02	205.07	189.53	111.56	506.17	168
Magnez [mg]	10%	72.7875	30.51	38.95	30.71	100.17	138
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.76	2.66	1.33	4.76	171
Witamina A [µg]	25%	220.68	41.88	90.03	5.92	137.84	63
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.19	0.49	0.06	0.75	11
witamina E [mg]	30%	4.5	0.47	1.48	0.4	2.35	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.19	0.17	0.09	0.46	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.27	0.08	0.68	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.29	2.26	2.19	5.76	134
Witamina C [mg]	55%	27.84	0.89	36.89	9.53	47.32	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.11	2.34	0.78	3.81	244

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	225.1	516	220.8	961.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	947.9	2164.7	930.8	4043.5	103
Białko [g]	10%	9.3975	8.3	18.6	7.6	34.6	370
Tłuszcz [g]	10%	37.125	6.3	18.9	6	31.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	3.6	4.6	3.5	11.9	1153
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.1	9.2	0.9	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	3.3	0.1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	19.3	39.3	0	58.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	34.55	72.16	33.98	140.69	103
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.28	13.4	11.43	32.12	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.71	9.07	0.15	10.94	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.91
Sód [mg]	10%	696.0225	358.53	435.8	125.74	920.08	133
Potas [mg]	10%	760.23	149.97	931.26	52.01	1133.26	149
Wapń [mg]	10%	535.23	19.38	82.25	3.76	105.39	20
Fosfor [mg]	10%	301.02	68.04	211.58	21.84	301.46	100
Magnez [mg]	10%	72.7875	26.83	55.16	14.77	96.78	133
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.97	2.35	0.18	3.51	127
Witamina A [µg]	25%	220.68	55.32	95.87	0.29	151.5	68
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.56	0.35	0	0.91	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.63	2.57	0.01	3.22	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.38	0	0.45	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.05	0.28	0	0.34	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	2.23	3.57	0.03	5.84	136
Witamina C [mg]	55%	27.84	10.09	23.14	0	33.23	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.99	1.21	0.34	2.3	147

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	328.1	517.1	96.4	941.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1379.1	2175.6	407.7	3962.4	100
Białko [g]	10%	9.3975	11.3	36.2	0.8	48.4	515
Tłuszcz [g]	10%	37.125	11.6	13.5	0.8	26	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.4	2.6	0	9.2	893
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	4	0	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	3.9	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	66.6	0	91.5	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	45.4	67.87	22.74	136.02	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.22	11.46	15.28	33.97	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.99	10.43	2.7	15.13	157
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	21.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	696.0225	308.25	192.21	20.11	520.58	75
Potas [mg]	10%	760.23	332.19	1542.77	189.63	2064.59	272
Wapń [mg]	10%	535.23	218.43	128.57	6.61	353.62	66
Fosfor [mg]	10%	301.02	165.38	353.34	16.06	534.78	177
Magnez [mg]	10%	72.7875	28.13	93.34	5.35	126.82	174
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.5	2.98	0.47	3.95	142
Witamina A [µg]	25%	220.68	41.42	1331.54	7.95	1380.91	626
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	8.94	0	9.01	120
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	3.25	0.59	4.22	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.36	0.03	0.47	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.3	0.3	0.03	0.65	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.24	8.27	0.44	8.96	209
Witamina C [mg]	55%	27.84	3.04	44.17	4.77	51.99	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.85	0.53	0.05	1.3	83

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	942.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	3966.6	101
Białko [g]	10%	9.3975	41.2	439
Tłuszcz [g]	10%	37.125	26.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	10.9	1063
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	78.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	140.66	103
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	29.18	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	12.74	132
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	696.0225	938.41	135
Potas [mg]	10%	760.23	1526.53	201
Wapń [mg]	10%	535.23	261.81	49
Fosfor [mg]	10%	301.02	428	142
Magnez [mg]	10%	72.7875	110.8	152
Żelazo [mg]	10%	2.7825	3.92	141
Witamina A [µg]	25%	220.68	343.91	156
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.31	18
witamina E [mg]	30%	4.5	2.39	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.4	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.54	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	6.05	142
Witamina C [mg]	55%	27.84	47.38	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	2.34	150