

Plan żywieniowy: Jadłospis M 08.06. 19.06.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-06-08
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: 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, 2026-06-08		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne z jabłkiem i cynamonem 180.00g składniki: mleko 2% łaciaste 82%, Płatki jaglane 8%, Jabłka suszone 8%, Cynamon mielony 2% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 15.00g 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Orzechy nerkowca 10.00g 8. Żurawina S 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 200.00g 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 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 agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koktajl owocowy z otrębami 160.00g składniki: mleko 2% łaciaste 51%, Truskawki mrożone 25%, Maliny mrożone 13%, Miód pszczeli 6%, Otręby owsiane S 5% 2. Bagietka pszenna (mąka pszenna) 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Weka pszenna 35.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem 20.00g składniki: twaróg wiejski półtusty piątka 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Szczypiorek 5% 5. Kiełbaska wiejska 20.00g [składniki: 100g produktu otrzymano z 108g mięsa wieprzowego] 6. Papryka żółta 20.00g 7. sałata Rospzonka 7.00g 8. Kalarepa 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Grzanki graham 15.00g 3. Podudzie pieczone z ziołami 80.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 82%, Olej 3 ziarna Kujawski 7%, Papryka czerwona 4%, Tymianek 4%, Zioła prowansalskie 2%, Pieprz ziołowy 2% 4. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 5. Surówka z selera z jabłkiem i marchewką 60.00g składniki: Seler korzeniowy 33%, Jabłko 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 25%, Marchew 17% 6. Kompot ze śliwek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Śliwki 13%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Liofilizowane owoce w jogurcie z chia 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 83%, owoce liofilizowane 8%, Nasiona Chia 4%, Miód pszczeli 4% 2. Chrupki orkiszowe pełnoziarniste 20.00g
Dzień: 3 - Środa, 2026-06-10		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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. Bułki wrocławskie 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta z brokuła z serem białym 2016 20.00g składniki: Brokuły 35%, Ser twarogowy półtusty (mleko) 35%, Oliwa z oliwek 21%, Czosnek 7%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 230.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Pyzy ziemniaczane z mięsem 2016 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Wieprzowina łopatka 12%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Masło ekstra (mleko) 4%, Cebula 3%, bułka tarta 1%, Kapusta kwaszona 1%, Jaja kurze całe (jaja) 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 truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułeczka maślana z koinfiturą 40.00g składniki: bułeczka maślana 83%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 17% 2. Smoothie bananowo - czekoladowe 160.00g składniki: mleko 2% łaciate 65%, Banan 26%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 7%, Syrop klonowy 2%

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-06-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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. Schab z pieca 20.00g [składniki: Schab 98%] 5. Mix warzyw 60.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% 6. sok owocowy 100% 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z lanym ciastem 250.00g 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. Piersz 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 morską jodowaną 2%, Pieprz czarny MIELONY 2% 3. Ziemniaki wczesne 150.00g 4. Warzywka na parze 100.00g składniki: Brokuły 38%, Fasola szparagowa 38%, Marchew 25% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Budyń malinowy / waniliowy 140.00g [składniki: skrobia (ziemniaczana, kukurydziana)cukier , aromat, barwnik (karminy, kurkuminy)] 2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 12.00g 3. Świeże borówki 20.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-06-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 dworski 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Jajko na twardo 30.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Mozzarella mini 20.00g 6. Mix warzyw 60.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa serowa z makaronem 200.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate (mąka pszenna) 26%, gouda ser topiony kremowy 20%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 13%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 4%, Masło ekstra (mleko) 3%, Zioła prowansalskie 3% 2. Łosoś pieczony 2016 70.00g składniki: Łosoś świeży (ryba) 96%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 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 czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Galaretka owocowa 120.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] 2. Wafle pełnoziarniste 12.00g 3. Truskawki 60.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-06-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki zbożowe z mlekiem 2% 200.00g składniki: mleko 2% faciate 80%, płatki zbożowe 20% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 15.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 76%, Syrop klonowy 20%, Cynamon mielony 4% 5. Miks owocowo - warzywny 80.00g składniki: Jabłko 30%, Gruszka 30%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa dyniowa z makaronem 200.00g składniki: Dynia 28%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 11%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 11%, Noga (udo) kurczaka 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% 2. Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 60%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 12%, bułki pszenne zwykłe 11%, Koper ogrodowy 6%, mąka orkiszowa s 6%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Pieprz ziołowy 0%, Tymianek 0% 3. Ziemniaki wczesne 150.00g 4. Surówka z kapusty pekińskiej 60.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Marchew 18%, Jabłko 13%, Oliwa z oliwek 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deserek truskawkowy z dodatkiem jogurtu greckiego 120.00g składniki: Truskawki 38%, twaróg sernikowy piątnica 31%, Jogurt naturalny typ grecki Bakoma (mleko) 23%, Miód pszczeli 8% 2. Biszkopty OVAL 12.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-06-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 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 10.00g 7. chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Szpinak mrożony 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 2. Kurczak w sosie curry 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, mleko 2% faciate 14%, Oliwa z oliwek 9%, Cebula 7%, Przyprawa curry PRYMAT 7%, Czosnek 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ryż jaśminowy Kupiec 80.00g 4. Kompot z porzeczeki czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczeki czerwone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki ryżowe na mleku owsianym z mussem owocowym 160.00g składniki: napój owsiany alpro 63%, Truskawki mrożone 19%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 13%, Miód pszczeli 5% 2. Wafle kukurydziane s 12.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Kielbasa żywiecka pieczona 15.00g [składniki: 100g mięsa otrzymano z 130g mięsa wieprzowego] 5. Pomidor 20.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. Baton owocowy - mango 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa -krem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 20%, Mięso udziec z indyka bk/bs 13%, Groch nasiona suche 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 0% 2. Łazanki z kielbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Makaron lubelski domowy łazanka As - Babuni (mąka pszenna) 15%, Kielbasa podwawelska 13%, Kielbasa krakowska sucha 10%, Cebula 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buteczka z dżemem 50.00g składniki: kajzerki 67%, Dżem 25%, Masło ekstra (mleko) 8% 2. Herbata szalwiewa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1% 3. Banan 80.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbatka rumiankowa 1% Weka pszenna 40.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g 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% Ogórek kwaszony 20.00g Rukola 7.00g Papryka do chrupania 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Kluski z truskawkami 2016 190.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Truskawki 20%, Skrobia ziemniaczana 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 4%, Masło ekstra (mleko) 4% Sos Jogurtowy 60.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 90%, Miód pszczeli 10% Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 30.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g Kabanosy z kurczaka 20.00g Ogórek 20.00g Pomidor malinowy 20.00g Herbata z melisy 2016 180.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% Jabłko 60.00g
Dzień: 10 - Piątek, 2026-06-19		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 20.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 75%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 7% Papryka czerwona 20.00g Papryka żółta 20.00g Arbuz 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym 250.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 35%, Marchew 13%, Noga (udo) kurczaka 12%, Ryż pełnoziarnisty S 10%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, mleko 2% łaciate 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% Filet z ryby duszony w jarzynach 140.00g 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% Ziemniaki wczesne 150.00g Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki z czekoladą 2016 25.00g składniki: podpłomyki bez dodatku cukru kupiec 64%, Czekolada gorzka 36% Miks owocowy 150.00g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 20%, Kiwi 20%, Mandarynki 20%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	402.5	387.5	171.8	961.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1690.5	1633.2	725.5	4049.3	102
Białko [g]	10%	9.3975	14.1	14.7	4	32.9	351
Tłuszcz [g]	10%	37.125	14.8	4.9	2.7	22.4	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.7	2.2	1.1	10	974
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	0.9	0	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	0.3	0	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	9	0	20.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	55.04	78.75	34.14	167.93	123
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	16.01	12.4	7.12	35.54	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.82	15.48	2.64	21.94	228
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	19.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	67.49
Sód [mg]	10%	696.0225	257.65	144.35	181.6	583.6	84
Potas [mg]	10%	760.23	276.26	683.73	93.87	1053.87	138
Wapń [mg]	10%	535.23	14.16	62.49	9.93	86.59	17
Fosfor [mg]	10%	301.02	105.22	112.9	64.05	282.18	94
Magnez [mg]	10%	72.7875	15.88	39.31	21.23	76.43	105
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.81	1.57	0.73	3.11	112
Witamina A [µg]	25%	220.68	24.07	38.49	18.04	80.61	36
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.02	0	0.05	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.91	0.78	0.03	1.72	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.17	0	0.26	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.07	0.16	0.02	0.25	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.94	1.95	0.11	3	71
Witamina C [mg]	55%	27.84	14.44	29.54	10.89	54.88	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.71	0.4	0.5	1.45	93

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	325.2	513.9	91.2	930.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1363.3	2165.4	384.7	3913.5	100
Białko [g]	10%	9.3975	14.7	32.2	4.8	51.8	552
Tłuszcz [g]	10%	37.125	14.4	11	2.3	27.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.5	2.5	1.3	11.4	1104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	4.1	2.9	0.7	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	1.1	2	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.2	67.6	9	101.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	35.14	76.31	12.79	124.25	91
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	2.68	19.29	6.07	28.05	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.03	10.09	0.15	12.28	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.07
Sód [mg]	10%	696.0225	235.43	271.48	71.26	578.18	83
Potas [mg]	10%	760.23	380.67	1450.46	227.58	2058.72	271
Wapń [mg]	10%	535.23	231	115.01	191.53	537.55	100
Fosfor [mg]	10%	301.02	198.14	319.83	138.14	656.12	218
Magnez [mg]	10%	72.7875	33.92	88.41	19.4	141.75	195
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.88	3.08	0.16	4.12	149
Witamina A [µg]	25%	220.68	50.78	1157.58	1	1209.36	548
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.29	0.03	0.4	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	1.68	0.02	2.04	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.12	0.31	0.04	0.48	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.34	0.23	0.9	257
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.76	5.32	0.15	6.25	146
Witamina C [mg]	55%	27.84	9.82	26.19	0.6	36.62	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.65	0.75	0.19	1.44	92

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	333.3	386.4	218.4	938.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1398.6	1617	922.3	3937.9	100
Białko [g]	10%	9.3975	11.7	13.7	8.4	33.9	361
Tłuszcz [g]	10%	37.125	13.4	16.4	4.3	34.2	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.9	7.2	2.1	15.3	1485
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	5.5	6.1	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	1.1	1.7	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	26	49.9	0	75.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	42.55	50.63	36.96	130.16	95
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.62	9.23	15.79	32.64	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.44	9.43	1.24	13.11	136
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	30.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.56
Sód [mg]	10%	696.0225	229.35	552.23	160.62	942.2	135
Potas [mg]	10%	760.23	455.34	1176.17	193.4	1824.91	240
Wapń [mg]	10%	535.23	234.99	96.11	14.25	345.36	65
Fosfor [mg]	10%	301.02	214.51	243.37	7.52	465.42	155
Magnez [mg]	10%	72.7875	37.54	90.31	12.42	140.28	193
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.01	2.52	0.51	4.05	146
Witamina A [µg]	25%	220.68	77.34	1039.99	2.82	1120.16	507
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.21	0	0.35	5
witamina E [mg]	30%	4.5	1.46	1.71	0.29	3.47	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.11	0.3	0.04	0.46	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.38	0.26	0.06	0.71	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.86	4.31	0.44	5.61	131
Witamina C [mg]	55%	27.84	18.81	28.43	1.7	48.95	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.63	1.53	0.44	2.35	151

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	328.9	451	155.6	935.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1385.3	1906.6	657.7	3949.6	100
Białko [g]	10%	9.3975	13.5	28.5	4.7	46.9	500
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.7	4.9	2.5	17.2	46
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.9	1.6	1.4	8	776
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2	1.3	0	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	0.9	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	48.1	0	73	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	47.23	77.16	28.7	153.1	112
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	16.8	12.19	11.11	40.11	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.1	8.13	0.78	10.02	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	17.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.79
Sód [mg]	10%	696.0225	422.48	855.88	51.69	1330.06	191
Potas [mg]	10%	760.23	331.94	1325.53	0	1657.48	218
Wapń [mg]	10%	535.23	214.22	79.08	0	293.3	55
Fosfor [mg]	10%	301.02	159.73	327.92	0	487.65	162
Magnez [mg]	10%	72.7875	24.81	88.26	0	113.08	155
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.43	2.57	0	3	108
Witamina A [µg]	25%	220.68	52.8	65.05	0	117.85	53
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.12	0	0.19	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	0.85	0	1.43	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.19	0	0.27	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.3	0.3	0	0.61	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.47	5.94	0	6.42	150
Witamina C [mg]	55%	27.84	19.14	33.01	0	52.15	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.17	2.37	0.14	3.32	212

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	234.1	606.9	110.7	951.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	977.6	2544.2	469	3990.9	102
Białko [g]	10%	9.3975	13.7	26.4	3.2	43.4	463
Tłuszcz [g]	10%	37.125	13.7	24.4	0.8	39	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.8	9.8	0	17.7	1718
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.2	7.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	3.6	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	122.2	53.8	0	176	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	14.23	74.64	23	111.88	82
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	1.52	14.4	14.55	30.49	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.55	8.96	0.97	10.49	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.47
Sód [mg]	10%	696.0225	191.16	2084.15	17.82	2293.13	329
Potas [mg]	10%	760.23	368.63	1206.9	71.81	1647.35	216
Wapń [mg]	10%	535.23	227.86	71.21	14.04	313.12	59
Fosfor [mg]	10%	301.02	215.38	298.45	13.5	527.34	175
Magnez [mg]	10%	72.7875	28.11	75.04	5.4	108.55	149
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.01	2.43	0.37	3.82	138
Witamina A [µg]	25%	220.68	52.97	77.93	29.7	160.61	72
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.52	7.86	0	8.39	112
witamina E [mg]	30%	4.5	0.73	2.38	0.05	3.16	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.27	0.01	0.38	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.44	0.24	0.03	0.72	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.49	7.03	0.14	7.67	179
Witamina C [mg]	55%	27.84	11.04	36.49	17.82	65.35	235
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.53	5.78	0.04	5.73	367

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	356.3	448.7	130.1	935.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1502.2	1889.5	547.9	3939.7	100
Białko [g]	10%	9.3975	15.6	28	4.6	48.3	514
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.1	10.6	3.7	23.5	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.9	3.2	2	10.2	992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	4.4	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1.6	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	80.4	0	91.5	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	53.41	64.36	19.93	137.71	101
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	19.72	10.53	8.78	39.04	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.24	8.39	0.96	10.6	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.57
Sód [mg]	10%	696.0225	240.32	212.74	41.53	494.6	72
Potas [mg]	10%	760.23	110.27	1463.94	59.06	1633.29	216
Wapń [mg]	10%	535.23	8.2	143.16	11.21	162.58	31
Fosfor [mg]	10%	301.02	13.5	411.12	11.71	436.34	145
Magnez [mg]	10%	72.7875	5.15	100.17	4.56	109.9	151
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.24	3	0.36	3.62	130
Witamina A [µg]	25%	220.68	20.85	45.35	22.94	89.14	40
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.2	0	0.23	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	1.78	0.03	2.4	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.01	0.29	0.01	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.03	0.41	0.02	0.48	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.29	11.39	0.12	11.82	276
Witamina C [mg]	55%	27.84	12.51	25.31	13.76	51.59	185
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.66	0.59	0.11	1.23	79

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	249.8	558.5	135.6	943.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1045.8	2351.3	574.4	3971.6	101
Białko [g]	10%	9.3975	8.4	24.1	2.3	34.9	372
Tłuszcz [g]	10%	37.125	12.2	15.1	1	28.5	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.7	4.2	0.3	9.3	903
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	7.9	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0	1.5	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	48.3	0	59.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	26.99	84.66	29.82	141.48	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.15	2.73	2.02	11.92	43
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.18	6.63	1.35	9.17	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.16
Sód [mg]	10%	696.0225	497.31	106.77	48.95	653.04	93
Potas [mg]	10%	760.23	26.75	883.34	39.71	949.82	125
Wapń [mg]	10%	535.23	7.13	125.81	7.47	140.42	26
Fosfor [mg]	10%	301.02	5.73	274.44	8	288.18	96
Magnez [mg]	10%	72.7875	3.08	72.55	3.09	78.73	108
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.22	2.38	0.25	2.86	103
Witamina A [µg]	25%	220.68	1.27	512.63	13.61	527.53	239
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.03	0	0.06	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	1.95	0.02	2.08	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0	0.19	0	0.2	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.01	0.29	0.01	0.32	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.04	8.87	0.08	9	210
Witamina C [mg]	55%	27.84	0.76	21.63	8.17	30.56	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.38	0.29	0.13	1.63	104

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	297.8	436.2	209.1	943.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1250.7	1835.4	882.2	3968.4	101
Białko [g]	10%	9.3975	13.1	26.4	3.3	42.9	457
Tłuszcz [g]	10%	37.125	11.7	10.7	4.4	26.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.7	3.4	2.4	11.6	1124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	4.7	1.2	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1	0.4	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	28.6	9.3	62.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	35.47	63.74	39.78	139	102
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.65	9.82	19.46	36.94	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.11	10.61	1.79	13.52	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.28
Sód [mg]	10%	696.0225	395.08	916	140.69	1451.78	209
Potas [mg]	10%	760.23	297.51	1141.66	320.26	1759.44	231
Wapń [mg]	10%	535.23	210.2	96.63	13.25	320.09	59
Fosfor [mg]	10%	301.02	153.72	300.85	37.96	492.53	164
Magnez [mg]	10%	72.7875	22.42	81.57	30.82	134.81	185
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.29	3.28	0.75	4.34	156
Witamina A [µg]	25%	220.68	39.5	64.68	8.89	113.09	51
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.56	0.06	0.69	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.2	0.41	1.97	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.53	0.05	0.65	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.28	0.36	0.08	0.74	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.34	5.45	0.58	6.37	149
Witamina C [mg]	55%	27.84	2.95	25	3.24	31.2	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.09	2.54	0.39	3.62	231

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	204.4	556	180	940.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	858.8	2332.9	753.6	3945.3	100
Białko [g]	10%	9.3975	5.6	17.8	7.1	30.6	326
Tłuszcz [g]	10%	37.125	7.4	21.8	8.2	37.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	3.2	10.1	3.7	17	1651
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.3	3.8	2.8	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	0.6	0.7	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	80.2	28.6	140.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	29.77	74.86	20.67	125.31	92
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	0.85	5.19	7.61	13.66	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.91	5.78	2.54	10.24	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	36.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.41
Sód [mg]	10%	696.0225	332.53	436.97	306.07	1075.57	155
Potas [mg]	10%	760.23	174.13	956.23	225.08	1355.45	179
Wapń [mg]	10%	535.23	22.24	78.3	13.05	113.59	21
Fosfor [mg]	10%	301.02	67.19	193.59	59.95	320.74	106
Magnez [mg]	10%	72.7875	26.08	58.34	12.87	97.31	134
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.12	2.11	0.6	3.84	139
Witamina A [µg]	25%	220.68	2.68	106.7	9.99	119.38	54
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.31	0.06	0.51	7
witamina E [mg]	30%	4.5	1.08	0.51	0.36	1.96	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.17	0.03	0.28	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.09	0.21	0.06	0.37	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.18	2.67	1.22	5.08	119
Witamina C [mg]	55%	27.84	26.36	38.8	3.2	68.37	246
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.92	1.21	0.85	2.68	172

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	288.5	466.8	168.9	924.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1214.7	1957.9	711.7	3884.4	99
Białko [g]	10%	9.3975	12.9	21.8	1.5	36.3	387
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8.3	16.7	3.7	28.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.9	3.1	1.9	9.9	964
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	9.3	0.8	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	2.1	0.2	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.2	21.7	0	47	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	41.52	62.3	33.75	137.57	101
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	9.02	12.53	16.3	37.86	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2	10.31	3.22	15.54	161
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.41
Sód [mg]	10%	696.0225	220.63	829.15	32.22	1082.01	156
Potas [mg]	10%	760.23	492.83	1222.75	280.23	1995.83	263
Wapń [mg]	10%	535.23	237.2	106.25	23.62	367.08	68
Fosfor [mg]	10%	301.02	232.93	289.53	42.01	564.48	187
Magnez [mg]	10%	72.7875	36.97	102.09	25.67	164.75	226
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.03	2.76	0.6	4.39	158
Witamina A [µg]	25%	220.68	66.14	63.46	25.8	155.41	71
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.12	0	0.2	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.81	2.19	0.38	3.4	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.18	0.22	0.05	0.46	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.4	0.28	0.04	0.73	208
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.15	4	0.32	5.48	129
Witamina C [mg]	55%	27.84	18.94	35.48	15.32	69.75	250
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.61	2.3	0.08	2.7	172

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	940.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	3955.1	101
Białko [g]	10%	9.3975	40.2	428
Tłuszcz [g]	10%	37.125	28.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	12	1169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	84.8	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	136.84	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	30.62	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	12.69	132
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	696.0225	1048.42	151
Potas [mg]	10%	760.23	1593.62	210
Wapń [mg]	10%	535.23	267.97	50
Fosfor [mg]	10%	301.02	452.1	150
Magnez [mg]	10%	72.7875	116.56	160
Żelazo [mg]	10%	2.7825	3.72	134
Witamina A [µg]	25%	220.68	369.31	167
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.11	15
witamina E [mg]	30%	4.5	2.36	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.38	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.58	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	6.67	156
Witamina C [mg]	55%	27.84	50.94	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	2.62	167