

## Plan żywieniowy: Jadłospis M 15.09. - 26.09.2025

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7]</b><br>1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 19) Dzieci<br>2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 17) Dzieci<br>3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 15) Dzieci<br>4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 8) Dzieci<br>5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 11) Dzieci<br>6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 22) Dzieci<br>7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19) Dzieci<br>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, 2025-09-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%<br>2. Chleb orkiszowy (mąka <b>pszenna, żytnia</b> ) 40.00g<br>3. Masło ekstra ( <b>mleko</b> ) 5.00g<br>4. Ser żółty Gouda WARMIA ( <b>mleko</b> ) 15.00g<br>5. Pomidor 20.00g<br>6. Papryka żółta 20.00g<br>7. Gruszka 60.00g | 1. Zupa grochowa 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%<br>2. Makaron kolorowy z indykiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 34%, Makaron dwujajeczny ( <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> ) 17%, Marchew 14%, Cukinia 14%, Fasola szparagowa 14%, Passata S 3%, Oliwa z oliwek 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%<br>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% | 1. Budyń czekoladowy z musem malinowym 120.00g składniki: <b>mleko 2% łacie</b> 33%, Maliny mrożone 26%, Skrobia ziemniaczana 15%, Żółtka jaja kurzego ( <b>jaja</b> ) 10%, Czekolada mleczna 10%, Miód pszczeli 5%<br>2. Chrupki kukurydziane 15.00g<br>3. Woda z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Cytryna 6% |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-16**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, <b>kawa inka</b> 2%</li> <li>2. <b>Kajzerka</b> 50.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6.00g</li> <li>4. <b>Szynka biała</b> 15.00g</li> <li>5. Ogórek 20.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 20.00g</li> <li>7. Kubaś mus owocowy 100.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rosół z makaronem 2016 220.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (<b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>) 20%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Kotlety z kurczaka w puszystej panierce 2016 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 17%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>bułka tarta</b> 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, <b>mleko 2% faciate</b> 7%</li> <li>4. Młoda kapusta z koperkiem 80.00g składniki: Kapusta biała 87%, Koper ogrodowy 8%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5%, Sól morska jodowana 1%</li> <li>5. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna</b> 30.00g</li> <li>2. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>3. Dżem owocowy 100% Łowicz S 15.00g</li> <li>4. Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbatka rumiankowa 1%</li> <li>5. Melon 60.00g</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-09-17**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> <li>2. Chleb wiejski (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>) 50.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6.00g</li> <li>4. Pasta jajeczna 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 83%, <b>majonez kielecki</b> 5%, <b>musztarda</b> 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>5. Ogórek 20.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 20.00g</li> <li>7. chipsy jabłkowe 15.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa krem z dyni 2016 250.00g składniki: Marchew 32%, Dynia 30%, Pietruszka korzeń 16%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 1%</li> <li>2. <b>Grzanki wieloziarniste</b> 15.00g</li> <li>3. Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b>) 23%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 13%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Skrobka ziemniaczana 2%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%, Cynamon mielony 1%</li> <li>4. Marchewka do chrupania 60.00g</li> <li>5. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapiekanka z szynką 2016 60.00g składniki: Bagietka pszenna (mąka <b>pszenna</b>) 73%, Szynka delikatesowa z kurczaka 27%</li> <li>2. Herbatka szalwowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1%</li> <li>3. Jabłko 80.00g</li> </ol> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-18**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1%</li> <li>2. Chleb wieloziarnisty (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>) 40.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6.00g</li> <li>4. Pasta z soczewicy z warzywami 20.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 52%, Papryka czerwona 15%, Pomidor 15%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 7%, Czosnek 4%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0%</li> <li>5. Ogórek kwaszony 20.00g</li> <li>6. <b>Jogurcik owocowy Piątnica</b> 100.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kremowa zupa z cukini 250.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnio 42%, <b>mleko 2% faciate</b> 9%, Śmietana 30% 4%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Zioła prowansalskie 1%, <b>natur przyprawa warzywna do potraw vegeta</b> 0%</li> <li>2. Łazanki 2016 240.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podpłomyki z czekoladą 2016 25.00g składniki: <b>podpłomyki bez dodatku cukru kupiec</b> 64%, Czekolada gorzka 36%</li> <li>2. Sok pomarańczowy 180.00g</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-19**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste KUPIEC (<b>pszenica</b>) 14%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>) 30.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. Twarożek na słodko 2016 20.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b>) 80%, Cukier 20%</li> <li>5. Jabłko 60.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa ogórkowa na indyku z ryżem 2016 250.00g składniki: Ogórek kwaszony 21%, Skrzydło indyka 16%, Marchew 15%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 11%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler</b> korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Kotlecik mielony z dorsza 80.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 61%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, <b>mleko 2% łąciate</b> 8%, Cebula 6%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 5%, Olej 3 ziarna Kujawski 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól morska jodowana 0%</li> <li>3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, <b>mleko 2% łąciate</b> 7%</li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koktajl truskawkowy na kefirze 2016 170.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 65%, Truskawki 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią S 0%</li> <li>2. Bagietka pszenna (mąka <b>pszenna</b>) 30.00g</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-09-22**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> <li>2. Chleb graham (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>) 40.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. Ser biały typu włoskiego S (<b>mleko</b>) 20.00g</li> <li>5. Papryka czerwona 20.00g</li> <li>6. Pomidorki koktajlowe 20.00g</li> <li>7. sałata Roszponka 7.00g</li> <li>8. <b>Wafle ryżowe z malinami Sante</b> 15.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami i jajkiem 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Burak 18%, <b>jaja gotowane 2016</b> 13%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Placki z płatków owsianych z jabłkami 2016 180.00g składniki: Jabłko 49%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 19%, Płatki <b>owsiane</b> 15%, Mąka pszenna pełnoziarnista S 11%, Cukier 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Cynamon mielony 0%</li> <li>3. Surówka z marchewki 2016 60.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5%</li> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna</b> 30.00g</li> <li>2. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>3. Polędwica z piersi kurczaka 15.00g</li> <li>4. Ogórek 20.00g</li> <li>5. Rzodkiewka 15.00g</li> <li>6. Melisa z gruszką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Gruszka 16%, Melisa 1%</li> <li>7. Chrupki kukurydziane bananowe 15.00g</li> </ol> |

**Dzień: 7 - Wtorek, 2025-09-23**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, <b>kawa inka</b> 2%</li> <li>2. Chleb wiejski (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>) 40.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. Szynka Chłopska 15.00g [składniki: Mięso wieprzowe z szynki 98% ]</li> <li>5. Pomidor 20.00g</li> <li>6. <b>Ogórek konserwowy</b> 20.00g</li> <li>7. Kiełki brokołu 7.00g</li> <li>8. <b>Mini biszopciki</b> 15.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa ziemniaczana z ziołami 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 19%, Skrzydło indyka 14%, Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler</b> korzeniowy 14%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 1%, Tymianek 1%, Zioła prowansalskie 1%, <b>natur przyprawa warzywna do potraw vegeta</b> 0%</li> <li>2. Kurczak w sosie curry 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, <b>mleko 2% łaciaste</b> 14%, Oliwa z oliwek 9%, Cebula 7%, Przyprawa curry PRYMAT 7%, Czosnek 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>3. Ryż z warzywami 80.00g składniki: Ryż biały 64%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 9%</li> <li>4. Kompot z aroni i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koktajl owocowy z otrębami 150.00g składniki: <b>mleko 2% łaciaste</b> 51%, Truskawki mrożone 25%, Maliny mrożone 13%, Miód pszczeli 6%, Otręby <b>owsiane</b> S 5%</li> <li>2. Wafle ryżowe naturalne SONKO 12.00g</li> </ol> |

**Dzień: 8 - Środa, 2025-09-24**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Weka pszenna</b> 30.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątnica</b> 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 20%, Szczypiorek 5%</li> <li>5. Papryka czerwona 20.00g</li> <li>6. chipsy jabłkowe 15.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 2016 240.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 23%, Marchew 23%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 12%, Por 12%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka <b>pszenna</b>) 12%, Koper ogrodowy 7%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Schab pieczony w sosie pieczarkowym 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 53%, Pieczarka uprawna świeża 23%, Serek maskarpone 15%, Cebula 9%, Czosnek 0%, Papryka czerwona 0%, Pieprz ziołowy 0%</li> <li>3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10%</li> <li>4. Buraki z jabłkami 2016 60.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 1%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt naturalny z mixem nasion i migdałami 140.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 77%, <b>migdały</b> 5%, Słonecznik nasiona 5%, Dynia pestki 5%, Rodzynki suszone 5%, Miód pszczeli 3%</li> <li>2. <b>Wafle pełnoziarniste</b> 12.00g</li> </ol> |

**Dzień: 9 - Czwartek, 2025-09-25**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata lipton z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3%</li> <li>2. Chleb orkiszowy (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>) 40.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. Twarożek z łososiem wędzonym 20.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (<b>mleko</b>) 54%, Łosoś wędzony (<b>ryba</b>) 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 16%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Ogórek 20.00g</li> <li>6. Papryka żółta 20.00g</li> <li>7. Rukola 7.00g</li> <li>8. Banan 60.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kielbasą 2016 200.00g składniki: Kapusta biała 56%, Kielbasa zwyczajna 22%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 2016 200.00g składniki: Ryż biały 46%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 23%, Cukier 3%</li> <li>3. Kompot ze świeżych śliwek 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Śliwki 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna</b> 30.00g</li> <li>2. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>3. Szynkówka wieprzowa 15.00g</li> <li>4. Pomidorki koktajlowe 20.00g</li> <li>5. Rzodkiewka 15.00g</li> <li>6. sałata lodowa 7.00g</li> <li>7. Kiwi 60.00g</li> </ol> |

**Dzień: 10 - Piątek, 2025-09-26**

**I śniadanie**

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. Ser Mozzarella Galbani (**mleko**) 20.00g
5. Pomidor malinowy 20.00g
6. Ogórek 15.00g
7. Szczypiorek 5.00g
8. Jabłko 60.00g

**obiad**

1. Krem z ciecioriki 2016 200.00g składniki: Ciecierzycza 37%, Ziemniaki średnio 37%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 7%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, **Seler** korzeniowy 4%, Por 4%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Grzanki ziołowe MAMUT** 15.00g
3. Ryba pieczona w ziołach 80.00g składniki: **miruna** 85%, Oliwa z oliwek 5%, Cytryna 4%, Tymianek 2%, Rozmaryn 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, **mleko 2% tłaciate** 7%
5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 60.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%
6. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%

**podwieczorek**

1. Rogal maślany z serkiem waniowym 40.00g składniki: **rogał maślany** 67%, Serek homogenizowany waniliowy S (**mleko**) 33%
2. Herbata szalwowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1%

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 318.6              | 371.7   | 244.8        | 935.3           | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 1337               | 1568.8  | 1029.1       | 3935            | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 14.1               | 26.3    | 5.7          | 46.2            | 491                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 12.7               | 5.8     | 7.9          | 26.4            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 7.5                | 1       | 3.7          | 12.3            | 1192               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2.7                | 2.8     | 2.5          | 8.1             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.5                | 1.1     | 0.6          | 2.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 25                 | 60.5    | 120.8        | 206.3           | 92                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 38.36              | 57.4    | 39.27        | 135.03          | 99                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 8.31               | 5.88    | 8.85         | 23.04           | 83                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 2.89               | 7.95    | 3.24         | 14.09           | 146                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -               | 18.51              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -               | 26.39              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -       | -            | -               | 55.11              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 340.18             | 137.38  | 34.66        | 512.22          | 74                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 433.59             | 1246.03 | 127.62       | 1807.24         | 237                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 216.68             | 73.85   | 64.02        | 354.55          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 161.82             | 337.17  | 141.65       | 640.65          | 213                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 26.74              | 90.24   | 25.13        | 142.13          | 194                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 0.46               | 2.69    | 1.52         | 4.68            | 167                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 41.89              | 324.29  | 4.8          | 370.99          | 168                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.06               | 0.05    | 0.5          | 0.62            | 9                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.52               | 0.89    | 0.22         | 1.64            | 37                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.07               | 0.27    | 0.04         | 0.4             | 114                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.3                | 0.27    | 0.13         | 0.71            | 202                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 0.38               | 5.4     | 0.13         | 5.92            | 138                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 4.39               | 14.16   | 2.92         | 21.48           | 77                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0       | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.94               | 0.38    | 0.09         | 1.28            | 82                 |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 217.1              | 558.9   | 169.9        | 945.9           | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 910.8              | 2349.5  | 716.3        | 3976.7          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 9.2                | 32.1    | 2.9          | 44.4            | 470                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 8.4                | 16.8    | 4.3          | 29.6            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 5.1                | 4.8     | 2.5          | 12.6            | 1220               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2.2                | 6.7     | 1            | 10.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.2                | 3.5     | 0.3          | 4               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 27.1               | 132.7   | 11.1         | 171             | 76                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 27.18              | 74.57   | 30.43        | 132.2           | 96                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 12.39              | 6.87    | 8.24         | 27.51           | 100                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 2.53               | 9.66    | 1.26         | 13.46           | 139                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -               | 15.7               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -               | 28.37              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -       | -            | -               | 55.94              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 200.15             | 331.62  | 135.79       | 667.57          | 95                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 314.6              | 1487.04 | 248.43       | 2050.08         | 269                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 212.81             | 125.46  | 23.74        | 362.03          | 67                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 159.19             | 435.11  | 40.79        | 635.09          | 211                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 24.35              | 97.93   | 22.37        | 144.67          | 198                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 0.36               | 3.72    | 0.84         | 4.93            | 176                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 58.68              | 785.91  | 9.09         | 853.69          | 387                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.07               | 1.25    | 0.03         | 1.36            | 18                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.62               | 3.05    | 0.24         | 3.93            | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.06               | 0.35    | 0.06         | 0.49            | 139                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.3                | 0.42    | 0.03         | 0.76            | 218                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 0.47               | 11.6    | 0.76         | 12.84           | 299                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 14.57              | 35.94   | 5.45         | 55.97           | 201                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0       | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.55               | 0.92    | 0.37         | 1.66            | 107                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 307.2              | 447     | 175.8        | 930             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 1290.7             | 1883.6  | 743.8        | 3918.2          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 12.2               | 24.1    | 3            | 39.4            | 419                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 11.1               | 8.7     | 2.1          | 22              | 59                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 5.9                | 3.8     | 0.5          | 10.3            | 996                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 3                  | 2.3     | 0.2          | 5.6             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.7                | 1       | 0.2          | 2               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 80.8               | 86.3    | 10.7         | 177.9           | 79                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 40.53              | 73.22   | 36.74        | 150.5           | 110                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 4.6                | 9.51    | 12.71        | 26.84           | 98                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 2.04               | 10.41   | 1.44         | 13.9            | 144                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -               | 14.85              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -               | 20.39              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -       | -            | -               | 64.76              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 280.54             | 265.66  | 339.47       | 885.68          | 127                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 413.42             | 1366.32 | 145.35       | 1925.1          | 252                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 230.61             | 178.06  | 8.03         | 416.71          | 77                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 237.42             | 309.41  | 36.38        | 583.23          | 194                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 40.52              | 73.71   | 7.9          | 122.14          | 167                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 1.28               | 3.04    | 0.51         | 4.84            | 173                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 94.1               | 1293.76 | 5.52         | 1393.38         | 631                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.32               | 0.29    | 0.02         | 0.64            | 8                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.88               | 2       | 0.3          | 3.2             | 72                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.14               | 0.26    | 0.03         | 0.43            | 124                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.42               | 0.5     | 0.04         | 0.96            | 275                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 1.11               | 3.58    | 0.53         | 5.24            | 122                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 14.63              | 29.84   | 3.31         | 47.79           | 171                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0       | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.77               | 0.73    | 0.94         | 2.21            | 141                |

# Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-18

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 271.7              | 494    | 167.5        | 933.2           | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 1142.1             | 2070.1 | 707.3        | 3919.6          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 8.3                | 22.3   | 1.7          | 32.4            | 344                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 9.3                | 20.7   | 3.4          | 33.6            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 4.3                | 8.5    | 1.8          | 14.8            | 1437               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2.1                | 8.8    | 0.8          | 11.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.3                | 1.6    | 0.1          | 2.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 13.3               | 57.3   | 0            | 70.7            | 32                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 39.57              | 57.87  | 32.59        | 130.04          | 95                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 6.08               | 8.58   | 14.46        | 29.14           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 2.14               | 6.92   | 0.66         | 9.73            | 101                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -               | 11.55              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -               | 29.2               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -      | -            | -               | 59.25              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 351.91             | 598.4  | 32.49        | 982.81          | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 122.17             | 1189.1 | 330.18       | 1641.46         | 215                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 13.29              | 90.98  | 16.33        | 120.61          | 22                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 37.17              | 282.67 | 42.28        | 362.13          | 120                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 16.77              | 79.56  | 31.07        | 127.42          | 174                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 0.85               | 2.76   | 0.81         | 4.43            | 159                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 6.79               | 26.78  | 58.45        | 92.03           | 41                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.04               | 0.52   | 0            | 0.56            | 8                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.33               | 1.25   | 0.14         | 1.72            | 38                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.09               | 0.67   | 0.08         | 0.85            | 242                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.05               | 0.31   | 0.04         | 0.41            | 118                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 0.33               | 6.01   | 0.49         | 6.84            | 159                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 2.9                | 29.16  | 34.91        | 66.98           | 239                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0      | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.97               | 1.66   | 0.09         | 2.45            | 156                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-19

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 317.1              | 469.5   | 150.1        | 936.8           | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 1333.4             | 1972.3  | 634.1        | 3939.8          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 13.8               | 22.6    | 3.7          | 40.2            | 427                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 9.9                | 14.7    | 2.8          | 27.5            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 5                  | 4.6     | 1.3          | 11              | 1071               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2.2                | 6       | 0.6          | 8.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.2                | 2.7     | 0.1          | 3.1             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 25.9               | 50.9    | 7.9          | 84.8            | 39                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 44.77              | 66.47   | 27.8         | 139.05          | 102                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 9.75               | 7.49    | 10.97        | 28.22           | 103                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 3.67               | 9.75    | 0.89         | 14.33           | 148                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -               | 15.58              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -               | 24.58              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -       | -            | -               | 59.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 127.99             | 668.64  | 189.54       | 986.17          | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 307.37             | 1302.08 | 187.64       | 1797.09         | 236                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 201.59             | 119.18  | 115.46       | 436.24          | 80                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 170.77             | 291.3   | 86.07        | 548.15          | 183                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 21.47              | 94.51   | 14.92        | 130.92          | 178                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 0.34               | 3.09    | 0.44         | 3.88            | 138                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 40.96              | 65.33   | 27.36        | 133.66          | 61                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.07               | 0.27    | 0.02         | 0.38            | 5                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.38               | 1.9     | 0.06         | 2.35            | 53                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.07               | 0.23    | 0.03         | 0.34            | 97                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.32               | 0.28    | 0.15         | 0.75            | 216                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 0.25               | 3.87    | 0.21         | 4.34            | 101                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 3.25               | 39.05   | 16.41        | 58.73           | 211                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0       | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.35               | 1.85    | 0.52         | 2.46            | 156                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-09-22

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 328.9              | 463.2  | 147.2        | 939.4           | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 1380.6             | 1949.7 | 619.1        | 3949.4          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 12.9               | 16.2   | 5.6          | 34.8            | 370                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 12.8               | 11.6   | 4.5          | 29              | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 8.2                | 4.3    | 2.6          | 15.2            | 1471               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2.2                | 4      | 1.1          | 7.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.5                | 1.4    | 0.3          | 2.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 25                 | 202.9  | 18.3         | 246.2           | 109                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 41.66              | 78.12  | 21.75        | 141.54          | 103                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 3.84               | 15.03  | 4.07         | 22.95           | 84                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 2.66               | 9.27   | 1.77         | 13.72           | 142                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -               | 15.08              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -               | 28.52              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -      | -            | -               | 56.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 288.34             | 160.34 | 223.37       | 672.06          | 96                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 370.05             | 996.39 | 176.98       | 1543.43         | 202                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 218.84             | 99.47  | 19.39        | 337.7           | 63                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 221.04             | 312.9  | 69.21        | 603.15          | 200                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 45.28              | 80.64  | 18.97        | 144.9           | 198                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 1.1                | 3.96   | 0.78         | 5.84            | 210                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 57.65              | 347.67 | 5.5          | 410.83          | 185                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.06               | 0.93   | 0.03         | 1.04            | 14                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.83               | 1.34   | 0.34         | 2.53            | 57                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.13               | 0.27   | 0.06         | 0.48            | 138                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.32               | 0.43   | 0.05         | 0.81            | 231                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 1.79               | 2.06   | 1.97         | 5.83            | 136                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 13.84              | 13.82  | 2.89         | 30.56           | 109                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0      | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.8                | 0.44   | 0.62         | 1.68            | 108                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-09-23

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 318.2              | 492.6   | 136          | 946.9           | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 1340.3             | 2071.7  | 574.2        | 3986.3          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 14.2               | 25.5    | 4.6          | 44.3            | 471                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 8.8                | 14.4    | 2.1          | 25.4            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 4.9                | 2.8     | 0.9          | 8.7             | 843                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2.1                | 8.2     | 0            | 10.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.4                | 2.2     | 0            | 2.8             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 24.9               | 55.1    | 0            | 80.1            | 36                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 46.62              | 68.96   | 25.91        | 141.5           | 103                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 8.04               | 13.95   | 6.52         | 28.52           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 2.22               | 7.78    | 2.83         | 12.84           | 132                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -               | 17.42              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -               | 21.9               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -       | -            | -               | 60.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 376.11             | 365.71  | 29.79        | 771.62          | 110                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 356.13             | 1124.39 | 88           | 1568.53         | 206                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 215.01             | 70.47   | 9.31         | 294.79          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 188.78             | 380.39  | 60.04        | 629.22          | 209                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 32.81              | 76.98   | 19.9         | 129.7           | 177                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 0.77               | 2.48    | 0.68         | 3.94            | 141                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 39.33              | 39.55   | 16.91        | 95.8            | 44                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.06               | 0.14    | 0            | 0.21            | 3                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.48               | 2.13    | 0.03         | 2.66            | 60                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.11               | 0.21    | 0            | 0.34            | 97                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.31               | 0.26    | 0.02         | 0.6             | 172                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 1.02               | 10.36   | 0.1          | 11.49           | 267                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 3.89               | 18.03   | 10.21        | 32.14           | 116                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0       | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 1.04               | 1.01    | 0.08         | 1.92            | 123                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-09-24

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 299.7              | 396.2  | 243.1        | 939             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 1262.4             | 1668.4 | 1017.5       | 3948.4          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 12.6               | 31.4   | 10           | 54.1            | 575                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 8.5                | 7.9    | 11.7         | 28.3            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 4.8                | 2      | 2.3          | 9.2             | 897                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2                  | 1.1    | 4.3          | 7.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.4                | 0.9    | 3.9          | 5.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 23.8               | 0      | 7.7          | 31.6            | 14                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 43.55              | 55.35  | 25.25        | 124.16          | 90                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 4.38               | 10.14  | 5.07         | 19.59           | 72                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 1.1                | 11.34  | 2            | 14.45           | 149                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -               | 21.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -               | 29.14              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -      | -            | -               | 49.15              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 201.79             | 143.46 | 81.99        | 427.25          | 62                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 311.52             | 1285.3 | 401.45       | 1998.28         | 262                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 200.2              | 101.8  | 196.59       | 498.59          | 93                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 171.19             | 201.43 | 280.65       | 653.28          | 217                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 29.51              | 67.31  | 94.12        | 190.95          | 261                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 0.63               | 3.51   | 1.68         | 5.83            | 209                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 54.41              | 785.92 | 0.85         | 841.2           | 381                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.06               | 0.47   | 0.02         | 0.56            | 7                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.7                | 1.29   | 3.94         | 5.94            | 133                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.1                | 0.25   | 0.14         | 0.5             | 144                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.29               | 0.33   | 0.28         | 0.91            | 260                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 0.86               | 4.08   | 0.89         | 5.84            | 136                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 13.89              | 26.52  | 0.73         | 41.14           | 148                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0      | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.56               | 0.39   | 0.22         | 1.06            | 68                 |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-09-25

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 238.6              | 543.6  | 167.9        | 950.2           | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 1004.7             | 2296.3 | 704.5        | 4005.6          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 7.5                | 17.7   | 4.9          | 30.2            | 321                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 6.4                | 8.7    | 6.4          | 21.6            | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 3.2                | 3      | 3.3          | 9.5             | 927                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 1.9                | 3.4    | 2.1          | 7.6             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.5                | 0.9    | 0.5          | 2               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 16.8               | 24.6   | 16.6         | 58.2            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 39.06              | 101.77 | 23.7         | 164.53          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 19.15              | 15.95  | 5.45         | 40.57           | 148                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 3.01               | 6.68   | 2.2          | 11.9            | 123                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -               | 12.5               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -               | 24.44              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -      | -            | -               | 63.06              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 281.58             | 406.14 | 276.88       | 964.61          | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 366.48             | 756.03 | 266.26       | 1388.77         | 182                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 31.69              | 172.27 | 23.26        | 227.23          | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 58.49              | 285.35 | 70.06        | 413.91          | 137                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 25.08              | 50.78  | 19.35        | 95.22           | 129                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 0.53               | 2.36   | 0.8          | 3.69            | 132                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 12.77              | 151.77 | 28.86        | 193.41          | 88                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.75               | 0.22   | 0.09         | 1.07            | 14                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.31               | 2.14   | 0.31         | 2.76            | 62                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.04               | 0.27   | 0.11         | 0.44            | 126                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.11               | 0.27   | 0.07         | 0.46            | 132                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 0.68               | 3.28   | 1.19         | 5.16            | 120                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 7.66               | 29.8   | 17.32        | 54.78           | 196                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0      | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.78               | 1.12   | 0.76         | 2.41            | 154                |

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-09-26

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 225.4              | 600.1   | 111.7        | 937.4           | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 943.3              | 2530.6  | 471.5        | 3945.4          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 11.7               | 34.9    | 2.9          | 49.5            | 525                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 11.4               | 13.2    | 2.7          | 27.4            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 7.3                | 2       | 1.3          | 10.6            | 1026               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2.1                | 3.7     | 0            | 5.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 0.2                | 1.2     | 0            | 1.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 25                 | 11.1    | 0            | 36.1            | 16                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 19.65              | 88.88   | 18.86        | 127.4           | 93                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 6.57               | 14.59   | 9.02         | 30.18           | 110                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 1.47               | 7.16    | 0            | 8.63            | 89                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -               | 18.21              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -               | 29.14              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | -       | -            | -               | 52.64              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 197.3              | 178.33  | 138.25       | 513.9           | 74                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 347.33             | 1132.99 | 0.12         | 1480.45         | 194                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 218.75             | 45.62   | 3.53         | 267.91          | 50                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 164.02             | 143.41  | 0.01         | 307.45          | 102                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 26.29              | 58.08   | 1.32         | 85.7            | 117                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 0.54               | 1.65    | 0.13         | 2.33            | 84                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 44.58              | 275.55  | 0            | 320.14          | 145                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.06               | 0       | 0            | 0.06            | 1                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 0.46               | 1.53    | 0            | 2               | 44                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.08               | 0.21    | 0            | 0.29            | 83                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.3                | 0.13    | 0            | 0.43            | 125                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 0.29               | 3.19    | 0            | 3.49            | 81                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 4.83               | 27.97   | 0            | 32.8            | 117                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0       | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 0.54               | 0.49    | 0.38         | 1.28            | 81                 |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 939.1             | 939.4              | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 3717              | 3952.4             | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 9.4275            | 41.6               | 441                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 37.1625           | 27.1               | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 1.035       | 11.4               | 1108               |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 8.3                | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 1.035             | 2.7                | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 225         | 116.3              | 52                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 136.89            | 138.6              | 101                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 27.38       | 27.66              | 101                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 9.675             | 12.7               | 131                |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 16                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 26                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 60                | -                  | 58                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 698.475           | 738.39             | 106                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 763.17            | 1720.04            | 226                |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 538.17            | 331.64             | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 301.32            | 537.63             | 179                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 73.2225           | 131.37             | 179                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 2.7975            | 4.44               | 159                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 220.875           | 470.51             | 213                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 7.5               | 0.65               | 9                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 4.5               | 2.87               | 64                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.3525            | 0.45               | 130                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.3525            | 0.68               | 195                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 4.2975            | 6.7                | 156                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 27.9375           | 44.24              | 159                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 1127.865          | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 1.7461875         | 1.84               | 118                |