

Plan żywieniowy: Jadłospis M 16.02. - 27.02.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-02-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 21) Dzieci 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 17) Dzieci 3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 15) Dzieci 4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 8) Dzieci 5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 10) Dzieci 6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 22) Dzieci 7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19) Dzieci 8. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 20) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1249.72 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-02-16		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Szczypiorek 5% 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Żurek z ziemniakami i kiełbasą 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, żurek zakwas 25%, Kiełbasa drobiowa 20%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Majeranek suszony 0%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 200.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Ryż biały 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%, mleko 2% łaciaste 10%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 5% 3. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Kiełbasa krakowska sucha 15.00g 4. Ogórek konserwowy 20.00g 5. Papryka żółta 20.00g 6. Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% 7. Gruszka 60.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-02-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Ogórek 20.00g 6. Pomidor 20.00g 7. Batonik owocowy 16.00g	1. Rosół z lanym ciastem 240.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, zacierka jajeczna 20%, Noga (udo) kurczaka 7%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Skrzydło indyka 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlecik drobiowy w kukurydzianej panierce 2016 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, bułka tarta 6%, Mąka kukurydziana S 3% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Buraki gotowane poprawiane 2016 60.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Deser Monte (wyrób własny) 130.00g składniki: twaróg sernikowy piątnica 84%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 11%, Miód pszczeli 5% 2. Wafle pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-02-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Kiełbaski na gorąco 2016 40.00g składniki: Kiełbasa śląska 100% 5. Papryka czerwona 30.00g 6. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100.00g	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 250.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, włoszczyzna mrożona paski hortex 22%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Masło ekstra (mleko) 1% 2. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, Ananas plastry w syropie 9%, Marchew 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Papryka czerwona 6%, Cebula 6%, Oliwa z oliwek 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Cytryna 0%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż mieszany 2016 80.00g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30% 4. Surówka z kapusty pekińskiej 60.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Marchew 18%, Jabłko 13%, Oliwa z oliwek 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Podpłomyki z czekoladą 2016 20.00g składniki: podpłomyki bez dodatku cukru kupiec 64%, Czekolada gorzka 36% 2. Mandarynki 70.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-02-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki orkiszowe na mleku z dodatkiem żurawiny 200.00g składniki: mleko 2% łaciate 85%, Żurawina S 9%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste KUPIEC (pszenica) 7% 2. Weka pszenna 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Ser Mozzarella Galbani (mleko) 15.00g 5. Pomidor 20.00g 6. chipsy jabłkowe 15.00g	1. Zupa grochowa -krem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 20%, Mięso udziec z indyka bk/bs 13%, Groch nasiona suche 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 0% 2. Grzanki wieloziarniste 15.00g 3. Kluski z serem 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, twaróg wiejski półtłusty piątnica 24%, Skrobia ziemniaczana 16%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 4. mus malinowy 50.00g składniki: Maliny mrożone 88%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 12% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCJNA 11%	1. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Kabanosy z kurczaka 15.00g 4. Ogórek 20.00g 5. Rzodkiewka 15.00g 6. Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%

Dzień: 5 - Piątek, 2026-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną i miodem z dodatkiem imbiru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Miód pszczeli 1%, herbata lipton 1%, Imbir mielony 0% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta z tuńczyka i jajek 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 45%, Tuńczyk w oleju (ryba) 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9% 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Jogurcik owocowy Piątnica 100.00g	1. Zupa serowa z makaronem 230.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate (mąka pszenna) 26%, gouda ser topiony kremowy 20%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 13%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 4%, Masło ekstra (mleko) 3%, Ziola prowansalskie 3% 2. Zapiekanka warzywna 180.00g składniki: Ziemniaki późne 40%, Cebula 13%, Kapusta biała 13%, boczek gotowany w pastrach 13%, Kiełbasa podwawelska 13%, Marchew 7% 3. Ogórek kwaszony 60.00g 4. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Babka biszkoptowa 40.00g 2. Herbata z melisy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% 3. Pomarańcza 60.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 3,2% z cukrem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2% 2. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Kiełbaska wiejska 20.00g 5. Pomidor 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa jarzynowa z kuskusem 220.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, mleko 2% łaciate 17%, Kasza kuskus (pszenica) 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kalafior 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 2. Spaghetti mięsno - warzywne z makaronem pełnoziarnistym 200.00g składniki: Makaron spaghetti Lubella Pełne Ziarno (jaja, mąka pszenna) 32%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 32%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Por 5%, Oliwa z oliwek 3%, Ziola prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Bazylia suszona 0% 3. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	1. Zapiekanka z serem i ziołami 40.00g składniki: Chleb tostowy (mąka pszenna, żytnia) 65%, Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 33%, Ziola prowansalskie 2% 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%

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Polędwica sopocka 15.00g 5. Ogórek konserwowy 15.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. Mini biszkopeciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]	1. Zupa grysikowa 2016 200.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Kotlecik pożarski 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, bułka tarta 11%, Olej 3 ziarna Kujawski 11%, bułki pszenne zwykłe 7%, Czosnek 4%, Pietruszka liście 4%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Buraki z jabłkami 2016 60.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Koktajl owocowy z otrębami 180.00g składniki: mleko 2% łąciate 51%, Truskawki mrożone 25%, Maliny mrożone 13%, Miód pszczeli 6%, Otręby owsiane S 5% 2. Wafle kukurydziane s 15.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Kajzerki 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek z jogurtem naturalnym na słodko 2016 20.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 58%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 33%, Cukier 8% 5. Miks owocowo - warzywny 100.00g składniki: Jabłko 30%, Gruszka 30%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%	1. Barszczyk czerwony zabielały z ziemniakami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 17%, Burak 12%, mleko 2% łąciate 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Risotto z mięsem i warzywami 200.00g składniki: Ryż biały 32%, Wieprzowina łopatka 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, mleko 2% łąciate 6%, Seler korzeniowy 6%, Olej 3 ziarna Kujawski 6%, Cebula 4%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 70.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Jogurt naturalny z brzoskwinia i syropem klonowym 110.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 79%, Brzoskwinia w syropie 20%, Syrop klonowy 1% 2. Chrupki kukurydziane paluchy 15.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-02-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbatka lipton 1% - Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Masło ekstra (mleko) 6.00g - Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym 2016 20.00g składniki: Makreła wędzona (ryba) 70%, Ogórek kwaszony 23%, Cebula 5%, Szczypiorek 2% - Papryka czerwona 20.00g - Banan 100.00g	- Zupa krem z ciecierzycy 2016 250.00g składniki: Marchew 39%, Ciecierzycza 24%, Pietruszka korzeń 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Groszek ptysiowy S 15.00g - Podudzie pieczone z ziołami 80.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 82%, Olej 3 ziarna Kujawski 7%, Papryka czerwona 4%, Tymianek 4%, Zioła prowansalskie 2%, Pieprz ziołowy 2% - Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% - Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 80.00g składniki: Salata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 27%, Cukier 2% - Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	- Buteczka maślana z koinfiturą 150.00g składniki: buteczka maślana 83%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 17% - Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbatka rumiankowa 1% - Jabłko 60.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-02-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Owsianka na mleku z rodzynekami i cynamonem 180.00g składniki: mleko 2% łaciate 65%, Rodzyнки suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec (jęczmień, pszenica) 15%, Cynamon mielony 3% chleb dworski 30.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Twarożek kremowy z ogórkiem 15.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 70%, Ogórek 30%, Sól morską jodowana 1% - Kiwi 60.00g	- Zupa pomidorowa na maśle klarowanym z makaronem pełnoziarnistym 200.00g składniki: Passata S 20%, Marchew 20%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 17%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Masło klarowane (mleko) 5%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% - Miruna filety panierowane smażone 2016 80.00g składniki: miruna 67%, bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% łaciate 7% - Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% - Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9%	- Kisiel 120.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% Biszkopity OVAL 12.00g - Mandarynki 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	278.2	472.6	195.3	946.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1170.2	1990.1	819.8	3980.2	101
Białko [g]	10%	9.3975	11.5	17	6.3	34.9	372
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8.7	12.5	7.6	28.9	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.1	4.3	3.7	13.1	1275
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	2.2	2.8	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	0.5	0.5	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.2	21	22.2	68.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.68	75.86	26.13	141.68	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.49	18.1	7.82	33.42	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.71	5.92	1.9	10.54	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	696.0225	221.11	386.84	368.39	976.35	141
Potas [mg]	10%	760.23	442.54	704.75	162.54	1309.84	172
Wapń [mg]	10%	535.23	226.2	118.96	17.28	362.45	67
Fosfor [mg]	10%	301.02	202.41	196.5	73.24	472.15	156
Magnez [mg]	10%	72.7875	36.6	47.17	18.54	102.32	140
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.96	1.76	0.96	3.69	133
Witamina A [µg]	25%	220.68	57.85	76.12	2.4	136.38	61
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.05	0.14	0.26	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	0.43	0.45	1.75	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.13	0.13	0.15	0.43	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.34	0.2	0.08	0.63	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1	1.9	1.52	4.44	104
Witamina C [mg]	55%	27.84	13.96	45.67	1.95	61.59	221
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.61	1.07	1.02	2.44	156

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	273.6	485.8	181.3	940.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1148.9	2046.6	763.4	3959	100
Białko [g]	10%	9.3975	12.1	25.1	13.7	51.1	543
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10	11.1	5.8	26.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.3	1.8	3.6	10.8	1044
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.2	5.1	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.7	2.8	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	105.9	66.5	0	172.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	35.35	75.33	18.41	129.09	94
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	2.9	14.19	4.43	21.53	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.24	8.24	0	11.49	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	22.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.51
Sód [mg]	10%	696.0225	271.93	208.07	60.07	540.09	78
Potas [mg]	10%	760.23	426.56	1175.13	2.83	1604.52	211
Wapń [mg]	10%	535.23	230.44	63.98	0.3	294.74	55
Fosfor [mg]	10%	301.02	268.7	282.48	0.98	552.17	183
Magnez [mg]	10%	72.7875	48.83	71.84	0.3	120.98	166
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.62	2.96	0.05	4.64	168
Witamina A [µg]	25%	220.68	40.53	50.27	0.07	90.87	41
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.21	0	0.66	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	1.87	0	2.62	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.16	0.21	0	0.37	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.43	0.26	0	0.69	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.74	8.39	0.01	10.15	237
Witamina C [mg]	55%	27.84	3.68	17.76	0.04	21.48	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.75	0.57	0.16	1.35	86

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	291.4	558.9	107.1	957.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1221.4	2357.1	451.1	4029.7	102
Białko [g]	10%	9.3975	12.6	24.7	1	38.3	409
Tłuszcz [g]	10%	37.125	13.1	12.1	2.7	28	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.7	3.6	1.5	10.9	1054
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.8	5.5	0.6	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	1.3	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	32	48.4	0	80.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	31.44	90.98	20.29	142.72	105
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	12.22	14.34	8.55	35.12	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.63	6.62	1.59	9.85	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.19
Sód [mg]	10%	696.0225	423.06	120.14	24.03	567.24	81
Potas [mg]	10%	760.23	189.38	1022.91	156.41	1368.72	181
Wapń [mg]	10%	535.23	10.46	69.38	21.6	101.45	19
Fosfor [mg]	10%	301.02	78	381.65	27.02	486.69	162
Magnez [mg]	10%	72.7875	12.89	90.72	21.31	124.93	172
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.93	2.14	0.32	3.39	122
Witamina A [µg]	25%	220.68	32.47	50.9	16.38	99.76	45
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.92	0.03	0	0.95	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.76	1.49	0.11	2.36	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.18	0.25	0.06	0.5	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.11	0.28	0.01	0.4	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	2.27	9.94	0.14	12.37	288
Witamina C [mg]	55%	27.84	19.48	38.6	9.7	67.79	244
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.17	0.33	0.06	1.41	91

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-02-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	314.2	465.5	142	921.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1321.3	1967.3	593.9	3882.7	99
Białko [g]	10%	9.3975	12.3	24.8	5.2	42.4	452
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.2	4.6	7.4	22.4	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.3	1.7	3.3	11.5	1112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	0.6	2	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	0.4	0.3	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	48.6	24.2	84	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	44.61	86.48	13.59	144.69	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	20.74	16.39	1.45	38.59	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.94	10.97	0.42	14.34	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	696.0225	273.91	445.47	262.58	981.97	141
Potas [mg]	10%	760.23	88.87	1116.03	111.66	1316.56	174
Wapń [mg]	10%	535.23	6.65	61.87	12.98	81.52	15
Fosfor [mg]	10%	301.02	31.32	250.9	42.22	324.45	107
Magnez [mg]	10%	72.7875	9.58	81.05	9.14	99.78	137
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.44	2.83	0.43	3.71	134
Witamina A [µg]	25%	220.68	3.45	55.63	5.54	64.62	30
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.22	0.05	0.32	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	0.55	0.14	1.07	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.05	0.32	0.02	0.4	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.02	0.23	0.04	0.3	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.6	3.31	0.89	4.82	112
Witamina C [mg]	55%	27.84	2.06	15.02	2.11	19.2	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.76	1.23	0.72	2.45	157

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	235	560.4	147.6	943.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	988.9	2351	624.6	3964.7	101
Białko [g]	10%	9.3975	8.7	23	3.5	35.3	376
Tłuszcz [g]	10%	37.125	7.4	20.7	1.6	29.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4	11	0.4	15.6	1512
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.6	3.3	0.6	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.7	0.6	0.2	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	44.8	26.1	49.6	120.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	34.22	75.51	30.35	140.09	102
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	5.85	16.27	18.24	40.37	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.79	10.06	1.31	13.17	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.49
Sód [mg]	10%	696.0225	344.11	3052.34	22.41	3418.87	491
Potas [mg]	10%	760.23	160.87	887.47	132.07	1180.43	155
Wapń [mg]	10%	535.23	24.64	85.6	31.08	141.32	27
Fosfor [mg]	10%	301.02	85.28	168.24	50.23	303.75	101
Magnez [mg]	10%	72.7875	25.62	71.91	10.82	108.36	149
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.1	2.12	0.83	4.06	146
Witamina A [µg]	25%	220.68	61.66	51.63	53.55	166.84	75
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.55	0.17	0.23	0.96	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.8	1.2	0.2	2.2	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.24	0.05	0.37	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.1	0.18	0.09	0.37	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.49	3.09	0.22	4.81	112
Witamina C [mg]	55%	27.84	14.2	27.54	13.22	54.97	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.95	8.47	0.06	8.54	546

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	290	522.8	123	935.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1217.1	2198.5	518.2	3933.8	100
Białko [g]	10%	9.3975	9.6	34.7	5.1	49.5	528
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.9	13.9	3.4	28.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.1	3.1	2.1	11.4	1109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.3	5.9	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	1.7	0.2	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	33.5	55.5	0	89	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.89	70.45	18.17	128.52	94
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	13.07	10.55	5.39	29.02	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.48	11.97	0.63	16.09	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.33
Sód [mg]	10%	696.0225	273.87	194.7	165.78	634.36	91
Potas [mg]	10%	760.23	458.61	811.82	32.29	1302.72	171
Wapń [mg]	10%	535.23	210.49	79.37	7.29	297.16	55
Fosfor [mg]	10%	301.02	159.73	349.75	23.48	532.97	177
Magnez [mg]	10%	72.7875	25.21	58.06	8.36	91.65	126
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.46	2.32	0.44	3.22	116
Witamina A [µg]	25%	220.68	60.46	56.47	0	116.93	53
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.08	0.16	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.62	1.71	0.1	2.43	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.16	0.04	0.28	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.3	0.24	0.01	0.56	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.45	8.65	0.38	9.49	222
Witamina C [mg]	55%	27.84	6.13	27.28	0	33.41	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.76	0.54	0.46	1.58	101

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	298.2	486.5	164.7	949.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1254.1	2051.1	695	4000.2	102
Białko [g]	10%	9.3975	13.8	25.6	5.6	45.1	480
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.9	9.7	2.8	22.4	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.4	2	1.1	8.5	831
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.8	4.1	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	2.5	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	33.5	78.4	0	111.9	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.58	78.59	30.91	149.09	110
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	5.57	8.66	7.9	22.14	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.3	8.99	3.55	14.85	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	21.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.06
Sód [mg]	10%	696.0225	394.9	618.46	87.12	1100.49	159
Potas [mg]	10%	760.23	374.64	1448.19	105.6	1928.45	253
Wapń [mg]	10%	535.23	218.53	106.91	11.17	336.62	63
Fosfor [mg]	10%	301.02	244.89	372.92	72.05	689.87	229
Magnez [mg]	10%	72.7875	46.41	94.54	23.88	164.84	227
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.14	4.35	0.82	6.32	228
Witamina A [µg]	25%	220.68	36.05	61.47	20.3	117.83	53
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.34	0	0.47	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.45	1.47	0.03	1.96	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.24	0.3	0.01	0.55	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.34	0.02	0.69	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	2.36	8.18	0.12	10.67	249
Witamina C [mg]	55%	27.84	0.88	27.05	12.25	40.19	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.09	1.71	0.24	2.75	176

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	309.1	553.3	76.9	939.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1301.3	2321.3	324.8	3947.5	100
Białko [g]	10%	9.3975	12	18.8	3.7	34.6	368
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8.9	21.2	1.6	31.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.9	5.1	0.9	11	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.6	10.5	0.5	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.7	3.8	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.6	44.7	6.2	76.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	46.6	75.13	11.81	133.56	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	9.25	16.86	6.51	32.62	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.79	7.13	0.17	10.1	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.07
Sód [mg]	10%	696.0225	258.93	560.63	50.83	870.4	125
Potas [mg]	10%	760.23	446.28	850.23	175.49	1472.01	194
Wapń [mg]	10%	535.23	243.04	68.15	134.37	445.57	83
Fosfor [mg]	10%	301.02	225.8	263.78	98.17	587.76	196
Magnez [mg]	10%	72.7875	36.12	55.82	14.55	106.5	147
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.94	2.8	0.13	3.89	140
Witamina A [µg]	25%	220.68	66.19	92.87	1.31	160.38	73
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.11	0.4	0.02	0.54	7
witamina E [mg]	30%	4.5	1.02	2.53	0.09	3.66	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.12	0.37	0.03	0.53	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.4	0.25	0.16	0.82	235
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.86	3.74	0.21	4.82	112
Witamina C [mg]	55%	27.84	16.55	15.43	0.78	32.77	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.71	1.55	0.14	2.17	138

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	281.4	553	93.8	928.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1183.9	2326.2	397.8	3908	99
Białko [g]	10%	9.3975	6.3	35.5	0.4	42.2	449
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8	15.3	0.3	23.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	3.6	4.2	0	7.9	768
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	4.9	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.9	2.6	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.3	69.5	0	82.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	48.16	73.44	22.84	144.45	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	19.57	14.24	14.74	48.57	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	4.34	10.34	1.08	15.76	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	17.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	69.95
Sód [mg]	10%	696.0225	267.41	282.92	2.27	552.61	79
Potas [mg]	10%	760.23	471.31	1448.86	76.39	1996.57	263
Wapń [mg]	10%	535.23	19.37	130.7	6.28	156.36	29
Fosfor [mg]	10%	301.02	62.35	305.1	6.23	373.68	124
Magnez [mg]	10%	72.7875	45.73	84.14	3.43	133.31	184
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.15	3.14	0.38	4.68	169
Witamina A [µg]	25%	220.68	28.72	1282.23	4.23	1315.19	596
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.3	0	0.34	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.84	1.68	0.2	2.73	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.09	0.29	0.01	0.4	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.13	0.37	0.01	0.52	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.22	4.76	0.1	6.1	142
Witamina C [mg]	55%	27.84	17.23	43.38	2.54	63.16	227
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.74	0.78	0	1.38	88

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	290.7	542.2	103.2	936.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1223.4	2272.7	437.6	3933.7	100
Białko [g]	10%	9.3975	9.3	17.9	0.5	27.8	296
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8	22	0.5	30.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.1	8.1	0	12.3	1197
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	5.9	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	3.4	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.3	12.5	0	23.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	47.53	72.22	24.71	144.47	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	11.02	9.64	15.07	35.73	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	4.59	8.53	1.26	14.39	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	9.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	68.55
Sód [mg]	10%	696.0225	82.02	310.88	18.85	411.76	60
Potas [mg]	10%	760.23	394.22	1092.49	127.9	1614.62	213
Wapń [mg]	10%	535.23	44.71	104.03	22.03	170.79	31
Fosfor [mg]	10%	301.02	75.86	197.88	14.27	288.01	96
Magnez [mg]	10%	72.7875	19.99	69.66	11.36	101.02	139
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.86	2.87	0.3	4.03	145
Witamina A [µg]	25%	220.68	27.03	54.28	14.35	95.67	44
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.04	0	0.08	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.21	2.92	0.08	3.23	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.04	0.24	0.05	0.34	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.09	0.22	0.01	0.32	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.4	3.18	0.1	3.69	87
Witamina C [mg]	55%	27.84	16.22	33.01	8.61	57.84	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.22	0.86	0.05	1.02	66

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	939.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	3954	100
Białko [g]	10%	9.3975	40.1	427
Tłuszcz [g]	10%	37.125	27.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	11.3	1097
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	91	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	139.84	103
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	33.71	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	13.06	136
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59
Sód [mg]	10%	696.0225	1005.41	145
Potas [mg]	10%	760.23	1509.45	199
Wapń [mg]	10%	535.23	238.8	44
Fosfor [mg]	10%	301.02	461.15	153
Magnez [mg]	10%	72.7875	115.37	159
Żelazo [mg]	10%	2.7825	4.16	150
Witamina A [µg]	25%	220.68	236.45	107
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.48	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.4	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.42	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.53	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	7.14	167
Witamina C [mg]	55%	27.84	45.24	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	2.51	161