

Plan żywieniowy: Jadłospis M 17.03. - 28.03.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-17
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 21) Dzieci 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 101) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1331.15 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, 2025-03-17		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 40.00g Masło ekstra 6.00g Pasta z tuńczyka i jajek 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 45%, Tuńczyk w oleju 36%, Szcypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9% Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Actimel klasyczny napój mleczny danone 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak z kwaszonej kapusty 2016 260.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Wieprzowina boczek bez kości 11%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cukier 2%, Pietruszka liście 2% Makaron z białym serem 2016 200.00g składniki: Ser twarogowy chudy 55%, Makaron bezjajeczny 42%, Cukier 3% Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 30.00g Masło ekstra 6.00g Polędwica sopocka 15.00g Papryka żółta 20.00g Pomidorki koktajlowe 20.00g Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-18		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb wieloziarnisty 40.00g Masło extra łąciate 5.00g Szynka biała 20.00g Ogórek kwaszony 20.00g Papryka żółta 20.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa z makaronem bezjajecznym 2016 200.00g składniki: Szpinak mrożony 33%, Makaron bezjajeczny 20%, Marchew 13%, Masło ekstra 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, Bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem 2016 60.00g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Cebula 6%, Cytryna 5%, Olej słonecznikowy 3%, Cukier 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Płatki ryżowe na mleku z musem owocowym 120.00g składniki: Mleko 2% łąciate 70%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 20%, Owoc S 10% Wafle kukurydziane s 15.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Owsianka na mleku z rodzynkami i cynamonem 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 65%, Rodzynki suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 15%, Cynamon mielony 3% Weka pszenna 25.00g Masło extra łąciaste 5.00g Twarożek z jogurtem naturalnym 2016 18.00g składniki: Ser twarogowy chudy 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% Papryka do chrupania 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem z dyni 2016 250.00g składniki: Marchew 32%, Dynia 30%, Pietruszka korzeń 16%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1% Groszek ptysiowy s 15.00g Kurczak w sosie curry 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, Mleko 2% Łaciaste 14%, Oliwa z oliwek 9%, Cebula 7%, Przyprawa curry PRYMAT 7%, Czosnek 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ryż z warzywami 80.00g składniki: Ryż biały 64%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9% Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe z powidłami i nasionami słonecznika 30.00g składniki: Powidła śliwkowe 50%, Wafle ryżowe naturalne SONKO 33%, Słonecznik nasiona 17% Kiwi 60.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Chleb wiejski 40.00g Masło extra łąciaste 6.00g Szwedzki stół 100.00g składniki: Ogórek 19%, Pomidor 19%, Papryka czerwona 19%, Szyunka Chudzinka 9%, Ser żółty Gouda WARMIA 9%, Mozzarella mini 9%, Kabanosy 9%, Sałata 7% Mini biszkopciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.] 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z ziemniakami 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek ZAKWAS 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski z serem 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Twaróg wiejski półtłusty Piątница 24%, Skrobia ziemniaczana 16%, Jaja kurze całe 8% Mus truskawkowy 2016 80.00g składniki: Truskawki mrożone 97%, Cukier 4% Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb orkiszowy 30.00g Masło ekstra 5.00g Kiełbasa krakowska drobiowa 15.00g Ogórek 20.00g Szczypiorek 5.00g Herbata melisa z pomarańczą 200.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bawarka 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Chleb dworski 40.00g Masło extra łaciaste 6.00g Jaja gotowane 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Mix warzyw 60.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z marchewki i czerwonej soczewicy 2016 240.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 28%, Marchew 25%, Kukurydza konserwowa 22%, Cebula 14%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 1%, Imbir mielony 1%, Gałka muszkatołowa 1% 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 6%, Jaja kurze całe 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% Łaciaste 7% Surówka z kapusty kiszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Babka biszkoptowa 50.00g Herbata szalwiowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1% Jabłko 60.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb graham 35.00g Masło extra łaciaste 5.00g Ser mozzarella galbani 15.00g Pomidor 20.00g Ogórek 20.00g Kiełki mix 6.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa 2016 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Seler 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% Potrąwka z kurczaka 2016 120.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Marchew 11%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż paraboiled kupiec 80.00g Surówka z marchewki 2016 60.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczeki czerwone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel 130.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% Wafle pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-03-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata lipton z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% Chleb wieloziarnisty 40.00g Masło extra łąciate 5.00g Szynkówka wieprzowa 15.00g Ogórek konserwowy 15.00g Papryka żółta 20.00g Sałata rozszonka 7.00g Actimel klasyczny napój mleczny danone 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 2016 270.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kotlet mielony drobiowy 2016 80.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 68%, Bułka tarta 13%, Bułki pszenne zwykłe 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty pekińskiej 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 18%, Pomidor 18%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo chrupkie wasa z miodem 20.00g składniki: Pieczywo chrupkie żytnie 91% [składniki: mąka żytnia 60,1%, mąka pszenna, woda, 2,6% błonnik pszenny, ekstrakt sodowy jęczmienny, 2% inulina, sól, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu.], Miód pszczeli 9% Mus jabłkowy z brzoszwiniami 120.00g składniki: Jabłko 75%, Brzoskwinia 25%
Dzień: 8 - Środa, 2025-03-26		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Kajzerki 40.00g Masło ekstra 6.00g Pasta jajeczna 2016 18.00g składniki: Jaja kurze całe 83%, Majonez Kielecki 5%, Musztarda 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Papryka czerwona 20.00g Ogórek 20.00g Chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kremowa zupa z cukini 2016 250.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnio 42%, Ser żółty gouda S 8%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 4%, Masło ekstra 3%, Zioła prowansalskie 1% Grzanki graham 15.00g Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 220.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Ryż biały 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%, Mleko 2% łąciate 10%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 5% Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 30.00g Masło ekstra 5.00g Kiełbasa żywiecka 20.00g Pomidor 20.00g Szpinak 7.00g Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jaglana na mleku 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%, Kasza jaglana 13% 2. Chleb orkiszowy 40.00g 3. Masło extra łąciate 5.00g 4. Almette z ziołami puszysty serek twarogowy 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszczyk czerwony zabielały z ziemniakami 230.00g 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. Kaszotto z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 26%, Kasza bulgur 21%, Mleko 2% łąciate 16%, Pieczarka uprawna świeża 11%, Papryka czerwona 6%, Cebula 5%, Pietruszka liście 5%, Oliwa z oliwek 5%, Czosnek 3%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 60.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Ogórek kwaszony 60.00g 5. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny z mixem nasion i migdałami 120.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 77%, Migdały 5%, Słonecznik nasiona 5%, Dynia pestki 5%, Rodzynki suszone 5%, Miód pszczeli 3% 2. Wafelki zbożowe 12.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2025-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% 2. Chleb wiejski 40.00g 3. Masło extra łąciate 6.00g 4. Pasta z ciecioriki i białego sera 18.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 45%, Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 27%, Serek wiejski lekki S 22%, Cytryna 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Ogórek kwaszony 20.00g 7. Sałata roszponka 7.00g 8. Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z zacierką 2016 250.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, Zacierka jajeczna 13%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Cebula 4%, Por 4%, Masło ekstra 4%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Dorsz duszony w jarzynach 130.00g składniki: Dorsz mrożony 44%, Marchew 12%, Passata S 11%, Seler korzeniowy 9%, Oliwa z oliwek 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 6%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% łąciate 7% 4. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koktajl truskawkowy na kefirze 2016 150.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu 65%, Truskawki 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią S 0% 2. Bagietka pszenna 40.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	233.2	624.5	144.5	1002.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	978.6	2630.6	606.2	4215.5	100
Białko [g]	10%	11.4825	8.6	34.2	5.3	48.3	422
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10	16.3	6.1	32.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.7	5.5	3.4	13.7	1531
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.7	7.4	1.8	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	2.1	0.3	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	47	19.3	21.8	88.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	27.22	88.34	17.31	132.88	83
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	12.61	10.72	1.02	24.36	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.53	6.43	0.72	7.69	76
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.22
Sód [mg]	10%	717.7275	150.06	495.27	224.41	869.76	121
Potas [mg]	10%	2234.6325	105.68	711.29	88.98	905.96	41
Wapń [mg]	10%	561.27	18.42	192.99	11.1	222.52	39
Fosfor [mg]	10%	303.63	48.79	404.54	57.09	510.42	168
Magnez [mg]	10%	76.6875	8.82	49.14	12.71	70.68	93
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.59	2.95	0.65	4.2	147
Witamina A [µg]	25%	222.42	59.43	49.76	0	109.19	49
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.23	0.45	0.1	1.8	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	0.5	0.24	1.46	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.02	0.29	0.15	0.47	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.07	0.73	0.04	0.85	239
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.98	2.58	1.27	4.84	111
Witamina C [mg]	55%	28.71	14.54	22.57	0	37.12	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.41	1.37	0.62	2.17	135

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	279.1	575.5	167.7	1022.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1173.2	2420.9	709	4303.3	103
Białko [g]	10%	11.4825	12.8	28.2	5	46.2	402
Tłuszcz [g]	10%	32.31	9.9	16.8	2.7	29.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5	8.6	1.2	14.9	1662
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1	4.3	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	2.5	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.8	94.6	0	108.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	35.13	81.66	31.4	148.19	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	5.97	5.54	4.96	16.48	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.17	8.01	1.27	10.45	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.94
Sód [mg]	10%	717.7275	544.97	224.47	90.28	859.74	120
Potas [mg]	10%	2234.6325	335.81	1398.61	14.47	1748.9	79
Wapń [mg]	10%	561.27	213.26	130.72	0.43	344.42	61
Fosfor [mg]	10%	303.63	159.12	381.73	0.97	541.82	178
Magnez [mg]	10%	76.6875	30.3	113.73	0.32	144.35	188
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.43	4.09	0.03	4.57	159
Witamina A [µg]	25%	222.42	42.74	47.63	0.82	91.21	40
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.18	0	0.22	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	2.96	0.04	3.3	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.36	0	0.44	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.29	0.39	0	0.69	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.29	11.77	0.01	12.07	276
Witamina C [mg]	55%	28.71	3.73	38.01	0.49	42.24	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.51	0.62	0.25	2.14	133

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	354.6	521.5	119.8	996	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1493.7	2190.4	505.3	4189.5	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.3	28.2	2.4	43.1	375
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.6	17	2.4	28.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.4	4	0.3	8.8	978
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	9.1	0.4	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	2.5	1.4	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0.6	59.7	0	60.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	59.29	68.5	22.92	150.72	94
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.57	12.89	10.24	29.71	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	5.15	9.64	1.94	16.75	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.02
Sód [mg]	10%	717.7275	165.03	252.87	3.77	421.69	59
Potas [mg]	10%	2234.6325	391.46	1044.37	238.99	1674.83	76
Wapń [mg]	10%	561.27	51.33	120.76	24.79	196.88	35
Fosfor [mg]	10%	303.63	103.86	323.99	56.2	484.06	160
Magnez [mg]	10%	76.6875	24.5	67.97	26.68	119.16	156
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.21	2.48	0.7	4.4	153
Witamina A [µg]	25%	222.42	1.46	1272.88	35.21	1309.55	589
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.95	2.74	1.06	4.77	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.2	0.07	0.35	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.13	0.28	0.04	0.45	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.07	9.3	0.64	11.02	253
Witamina C [mg]	55%	28.71	26.09	15.94	16.13	58.17	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.45	0.7	0.01	1.05	66

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	373	453	172.2	998.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1565.5	1914	724.4	4203.9	99
Białko [g]	10%	11.4825	16.2	18.1	7.6	42	366
Tłuszcz [g]	10%	32.31	14.8	5.9	5.4	26.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	8.4	2.5	2.9	14	1560
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.2	1.2	1.4	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.6	0.6	0.3	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	21	72.3	11.1	104.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	44.97	85.65	23.86	154.49	96
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	7.17	14.51	12.18	33.87	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.51	7.77	1.36	11.65	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.65
Sód [mg]	10%	717.7275	409.75	399.62	240.97	1050.36	147
Potas [mg]	10%	2234.6325	462.78	1194.72	89.23	1746.74	78
Wapń [mg]	10%	561.27	221.23	95.11	7.78	324.13	57
Fosfor [mg]	10%	303.63	222.2	224.45	7.02	453.67	149
Magnez [mg]	10%	76.6875	39.25	69.13	2.65	111.04	144
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.13	2.59	0.09	3.82	132
Witamina A [µg]	25%	222.42	61.05	484.36	2.73	548.15	246
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.11	0.29	0.03	0.43	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.83	0.71	0.16	1.71	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.19	0.21	0	0.42	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.36	0.28	0.01	0.65	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.77	3.28	0.04	5.1	117
Witamina C [mg]	55%	28.71	15.99	39.43	1.64	57.06	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.13	1.11	0.66	2.62	162

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	163.4	635.4	201.1	1000.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	682.3	2670.7	851.5	4204.6	100
Białko [g]	10%	11.4825	6.1	30.3	4.1	40.6	353
Tłuszcz [g]	10%	32.31	9.3	18.5	2.1	30	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.2	4.7	0.6	10.6	1179
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.7	7	0.7	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	4.2	0.3	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	76.4	21.1	62.1	159.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	14.58	93.46	41.98	150.03	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.63	6.78	27.32	40.74	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.68	13.45	1.44	16.57	166
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.76
Sód [mg]	10%	717.7275	67.94	338.34	27.01	433.3	60
Potas [mg]	10%	2234.6325	298.29	1521.27	113.88	1933.46	86
Wapń [mg]	10%	561.27	129.25	90.87	17.39	237.53	42
Fosfor [mg]	10%	303.63	131.38	347	52.12	530.51	174
Magnez [mg]	10%	76.6875	21.85	104.2	6.54	132.6	174
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.93	5.46	0.88	7.28	254
Witamina A [µg]	25%	222.42	60.85	963.24	43.51	1067.6	480
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.33	0.07	0.29	0.69	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.73	2.64	0.35	3.74	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.76	0.03	0.86	240
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.28	0.42	0.1	0.81	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.44	4.32	0.23	5.01	114
Witamina C [mg]	55%	28.71	12.03	14.82	2.48	29.34	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.18	0.93	0.07	1.08	67

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	287.1	614	90.4	991.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1204.8	2589.7	383.5	4178.1	100
Białko [g]	10%	11.4825	13.3	31.1	1.3	45.8	399
Tłuszcz [g]	10%	32.31	11	11.5	0.6	23.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.7	2.7	0	9.5	1065
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.2	4.5	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	2.7	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.8	73.5	0	87.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	35.28	102.2	19.81	157.3	98
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.64	7.55	7.35	21.54	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.4	11.48	0.02	14.91	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	19.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	65.73
Sód [mg]	10%	717.7275	304.76	196.36	18.4	519.52	72
Potas [mg]	10%	2234.6325	458.97	1266.4	28	1753.38	79
Wapń [mg]	10%	561.27	221.27	84.02	6.32	311.63	55
Fosfor [mg]	10%	303.63	219.51	310.8	4.93	535.24	176
Magnez [mg]	10%	76.6875	44.97	80.67	2.36	128.01	167
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.18	3.18	0.15	4.51	157
Witamina A [µg]	25%	222.42	44.84	345.92	0.53	391.3	176
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	1.07	0	1.11	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	1.59	0	2.3	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.15	0.3	0	0.45	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.29	0	0.62	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.64	7.31	0	8.96	205
Witamina C [mg]	55%	28.71	6.16	17.12	0.32	23.6	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.84	0.54	0.05	1.29	80

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	246.5	614.8	115.2	976.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1036.2	2589.4	488	4113.7	99
Białko [g]	10%	11.4825	7.2	37.4	1.9	46.6	406
Tłuszcz [g]	10%	32.31	9.1	14.8	0.6	24.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.2	3	0.1	7.4	831
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	0.9	6.4	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	3.9	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	5.5	113.7	0	119.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	33.94	88	26.5	148.46	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	16.35	5.4	10.08	31.84	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.36	10.23	2.13	12.72	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	65.66
Sód [mg]	10%	717.7275	429.35	280.43	74.54	784.33	109
Potas [mg]	10%	2234.6325	62.3	1732.49	163.29	1958.09	88
Wapń [mg]	10%	561.27	11.15	123.45	5.75	140.35	25
Fosfor [mg]	10%	303.63	26.65	524.36	14.03	565.04	187
Magnez [mg]	10%	76.6875	4.95	122.21	4.67	131.84	171
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.35	4.28	0.41	5.05	176
Witamina A [µg]	25%	222.42	7.5	1227.99	6.81	1242.31	558
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.73	1.33	0	2.06	28
witamina E [mg]	30%	4.5	0.04	2.52	0.51	3.08	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.37	0.02	0.47	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.02	0.47	0.03	0.53	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.48	11.25	0.38	12.11	277
Witamina C [mg]	55%	28.71	4.5	32.33	4.1	40.93	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.19	0.77	0.2	1.96	121

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	302.9	539.7	158.3	1001	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1272.7	2272.4	660.5	4205.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.2	14.9	6.2	32.4	283
Tłuszcz [g]	10%	32.31	11.2	14.8	8.9	35	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.8	8.8	4.1	18.8	2095
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.4	2.5	3.4	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.7	0.7	0.6	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	75.4	26.4	24.6	126.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	39.98	89.64	14.17	143.8	90
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	4.94	23.49	0.73	29.17	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.7	5.99	2.07	9.78	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	36.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	717.7275	279.62	201.57	306.87	788.07	110
Potas [mg]	10%	2234.6325	377.77	928.31	183.91	1490	67
Wapń [mg]	10%	561.27	227.25	112.66	19.3	359.22	63
Fosfor [mg]	10%	303.63	216.7	238.21	89.31	544.24	178
Magnez [mg]	10%	76.6875	33.95	73.45	27.16	134.56	175
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.06	2.34	1.35	4.76	165
Witamina A [µg]	25%	222.42	94.6	130.46	7.9	232.98	106
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.34	0.07	0.15	0.57	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.93	0.56	0.62	2.12	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.11	0.21	0.13	0.46	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.4	0.21	0.07	0.69	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.78	2.82	2.19	5.79	133
Witamina C [mg]	55%	28.71	14.63	37.75	4.2	56.58	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.77	0.55	0.85	1.97	122

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	327.8	462.7	212.5	1003.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1377.6	1939	889.9	4206.6	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.1	22	8.6	42.8	374
Tłuszcz [g]	10%	32.31	11.7	19.4	9.8	41	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.6	3	2	11.8	1315
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.7	10.9	3.7	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.7	3.4	3.3	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	12.6	34.8	6.6	54	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	44.56	53.24	23.08	120.89	75
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	5.53	12.26	4.22	22.02	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.35	6.78	1.71	10.85	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	37.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	45.95
Sód [mg]	10%	717.7275	300.23	1393.8	90.03	1784.07	249
Potas [mg]	10%	2234.6325	366.43	923.25	344.1	1633.79	72
Wapń [mg]	10%	561.27	193.95	76.12	168.5	438.57	79
Fosfor [mg]	10%	303.63	193.59	258.97	240.56	693.12	228
Magnez [mg]	10%	76.6875	42.84	80.03	80.67	203.54	265
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.27	2.75	1.44	5.48	190
Witamina A [µg]	25%	222.42	34.01	117.66	0.73	152.41	68
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.44	0.02	0.5	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.12	3.05	3.37	6.55	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.2	0.11	0.12	0.44	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.31	0.24	0.89	250
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.66	4.85	0.77	6.29	144
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.5	30.2	0.62	32.33	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.83	3.87	0.25	4.46	276

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	298.1	532.1	163.4	993.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1254.1	2225.5	690.8	4170.5	99
Białko [g]	10%	11.4825	10.8	19.6	3.2	33.8	295
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.9	24.3	2.8	36.1	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.3	9.6	1.2	16.2	1807
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.1	11	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	1.8	0.1	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.7	35.9	7	56.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	45.18	64.26	31.59	141.04	88
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	7.8	8.83	9.83	26.47	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.41	11.28	0.79	15.48	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	717.7275	359.25	286.93	235.43	881.62	123
Potas [mg]	10%	2234.6325	432.95	1247.59	165.56	1846.11	82
Wapń [mg]	10%	561.27	225.13	101.85	101.88	428.87	76
Fosfor [mg]	10%	303.63	203.22	270.59	75.95	549.76	181
Magnez [mg]	10%	76.6875	45.45	69.27	13.17	127.89	166
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.02	2.66	0.39	4.08	143
Witamina A [µg]	25%	222.42	62.84	718.63	24.14	805.61	362
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	1.26	0.02	1.32	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.8	2.36	0.06	3.23	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.21	0.03	0.37	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.52	0.13	1	280
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.03	5.7	0.19	6.92	158
Witamina C [mg]	55%	28.71	15.89	37.71	14.48	68.1	236
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.99	0.79	0.65	2.2	136

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	998.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	4199.2	100
Białko [g]	10%	11.4825	42.2	368
Tłuszcz [g]	10%	32.31	30.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	12.6	1402
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	96.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	144.78	90
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	27.62	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	12.69	127
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	717.7275	839.24	117
Potas [mg]	10%	2234.6325	1669.13	75
Wapń [mg]	10%	561.27	300.41	53
Fosfor [mg]	10%	303.63	540.79	178
Magnez [mg]	10%	76.6875	130.37	170
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.81	168
Witamina A [µg]	25%	222.42	595.03	267
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.87	11
witamina E [mg]	30%	4.5	3.23	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.47	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.72	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	7.81	179
Witamina C [mg]	55%	28.71	44.55	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	2.09	130