

Plan żywieniowy: Jadłospis M 19.01. - 30.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-01-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 21) Dzieci 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 17) Dzieci 3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 15) Dzieci 4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 8) Dzieci 5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 10) Dzieci 6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 22) Dzieci 7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19) Dzieci 8. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 20) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1249.72 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-01-19		
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 wiejski (mąka pszenna , żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta jajeczna 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 83%, majonez kielecki 5%, musztarda 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Zupa jarzynowa z kuskusem 230.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, mleko 2% łaciaste 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. Klopsiki w sosie pomidorowo - paprykowym 120.00g składniki: szynka wieprzowa b/k 56%, Pomidory krojone Dawtona 17%, Papryka czerwona mrożona 15%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, bułka tarta 3%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, mąka orkiszowa s 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Surówka z kapusty włoskiej 2016 80.00g składniki: Kapusta włoska 24%, Marchew 16%, Jabłko 12%, Ogórek kwaszony 12%, Pietruszka liście 8%, Cebula 8%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, majonez kielecki 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Sok cytrynowy 1%, musztarda 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Cukier 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Jogurt naturalny z mixem nasion i migdałami 120.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 77%, migdały 5%, Słonecznik nasiona 5%, Dynia pestki 5%, Rodzynki suszone 5%, Miód pszczeli 3% 2. Herbatniki pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-01-20

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 wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 6.00g 4. Szynka biała 20.00g 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. chipsy jabłkowe 15.00g	1. Barszcz ukraiński 2016 270.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 2. Łazanki z kielbasą i pieczarkami 220.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Makaron lubelski domowy łazanka As - Babuni (mąka pszenna) 15%, Kielbasa podwawelska 13%, Kielbasa krakowska sucha 10%, Cebula 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z aroni i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Bułeczka z dżemem 60.00g składniki: kajzerki 67%, Dżem 25%, Masło ekstra (mleko) 8% 2. Herbata szalwiowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1% 3. Mandarynki 70.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-01-21

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. Pasta z tuńczyka 2016 20.00g składniki: Tuńczyk w wodzie (ryba) 65%, Ogórek kwaszony 26%, majonez kielecki 4%, Sos keczup 4%, Koper ogrodowy 1% 5. Ogórek konserwowy 15.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. Mini biszkopciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 12%, mleko 2% łąciate 12%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kapusta włoska 8%, Skrzydło indyka 8%, Koper ogrodowy 4%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pene z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 200.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate (mąka pszenna) 38%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 28%, Szpinak mrożony 19%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, mąka orkiszowa s 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Koktajl truskawkowy na kefirze 2016 150.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 65%, Truskawki 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią S 0% 2. Rogal maślane 40.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-01-22

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 pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Parówki Tarczyński 100% mięsa 40.00g [składniki: Mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne.] 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100.00g	1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kielbasą 2016 250.00g składniki: Kapusta biała 56%, Kielbasa zwyczajna 22%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 23%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra (mleko) 2%, Cynamon mielony 1% 3. Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 100.00g składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Paprykarz warzywny 20.00g 4. Ogórek kwaszony 20.00g 5. Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbata rumiankowa 1% 6. Kubaś mus owocowy 100.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Owsianka na mleku z rodzynkami i cynamonem 200.00g składniki: mleko 2% łaciaste 65%, Rodzynki suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec (jęczmień, pszenica) 15%, Cynamon mielony 3% - Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 30.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Ser Mozzarella Galbani (mleko) 15.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Gruszka 60.00g	- Zupa krem z dyni 2016 230.00g 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 (mleko) 1% Grzanki pszenne 15.00g - 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% łaciaste 7% - Surówka z kapusty kwaszonej 2016 70.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	- Miks owocowy 120.00g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 20%, Kiwi 20%, Mandarynki 20% - Pieczywo chrupkie Wasa z miodem 12.00g składniki: pieczywo chrupkie żytnie 91% [składniki: mąka żytnia 60,1%, mąka pszenna, woda, 2,6% błonnik pszenny, ekstrakt sodowy jęczmienny, 2% inulina, sól, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu.], Miód pszczeli 9%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-01-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- 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 (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g - Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 15.00g - Ogórek 20.00g - Papryka czerwona 20.00g - sałata Różponka 7.00g - Jabłko 60.00g	- Zupa szczawiowa z ryżem 2016 200.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Szczaw 14%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% - Gulasz włoski 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, Seler naciowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Cebula 2% - Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% - Ogórek kwaszony 60.00g - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	- Deser Monte (wyrób własny) 100.00g składniki: twaróg sernikowy piątnica 84%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 11%, Miód pszczeli 5% Wafelki zbożowe 12.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-27

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 wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynkówka wieprzowa 15.00g 5. Ogórek konserwowy 15.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. chipsy jabłkowe 15.00g	1. Zupa ziemniaczana z ziołami 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 19%, Skrzydło indyka 14%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 1%, Tymianek 1%, Zioła prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% 2. Potrawka z indyka 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 71%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej 3 ziarna Kujawski 2%, mąka orkiszowa s 2%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz ziołowy 1% 3. Kasza bulgur (pszenica) 80.00g 4. Fasola szparagowa gotowana na parze 100.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra (mleko) 4% 5. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Puding malinowo-truskawkowy z chia 160.00g składniki: napój owsiany alpro 39%, Banan 31%, Maliny mrożone 16%, Nasiona Chia 12%, Miód pszczeli 3% 2. Chrupki kukurydziane kręcone 15.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-01-28

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 wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek kremowy z ogórkiem 20.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 70%, Ogórek 30%, Sól morską jodowana 1% 5. Pomidorki koktajlowe 20.00g 6. Kubuś mus owocowy 100.00g	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 200.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% 2. Racuszki drożdżowe z jagodami 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 50%, mleko 2% łaciata 20%, Czarne jagody 10%, Olej 3 ziarna Kujawski 10%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% 3. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 4.00g 3. Szynka Chudzinka 15.00g 4. Pomidor malinowy 20.00g 5. sałata lodowa 10.00g 6. Herbata miętowa z pomarańczą 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata miętowa z pomarańczą 1% 7. Gruszka 60.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 4.00g 4. Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 15.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 76%, Syrop klonowy 20%, Cynamon mielony 4% 5. Marchewka do chrupania 40.00g	1. Zupa zacierkowa 2016 220.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 2. Bigos 2016 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatka 19%, Kielbasa zwyczajna 19%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek cały 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Kompot z porzeczeki czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczeki czerwone 9%	1. Zapiekanka z serem i ziołami 50.00g składniki: Chleb tostowy (mąka pszenna, żytnia) 65%, Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 33%, Zioła prowansalskie 2% 2. Melisa z gruszką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Gruszka 16%, Melisa 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-30

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. Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 100%
5. Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20%
6. Jabłko 70.00g

obiad

1. Zupa z soczewicy z makaronem 250.00g składniki: Marchew 37%, Soczewica czerwona nasiona suche 22%, Makaron dwujajeczny (**jaja**, mąka **pszenna**) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Noga (udo) kurczaka 9%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Zioła prowansalskie 1%, **natur przyprawa warzywna do potraw vegeta** 1%
2. Filet z ryby duszony w jarzynach 120.00g składniki: **miruna** 44%, Marchew 12%, Passata S 11%, **Seler** korzeniowy 9%, Oliwa z oliwek 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 6%, Sól morską jodowana 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%
3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, **mleko 2% łaciate** 7%
4. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%

podwieczorek

1. Smoothie z z bananem i szpinakiem 180.00g składniki: **mleko 2% łaciate** 57%, Banan 21%, Szpinak 14%, 100% sok z cytryny S 7%
2. **Biszkopty OVAL** 12.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-01-19

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	422.4	218.3	939	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1253.3	1779.8	912.8	3946.1	100
Białko [g]	10%	9.3975	11	19.5	8.4	39	416
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10	9.2	11	30.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.1	2.2	2.6	10.1	980
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.8	2.2	3.7	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	1.3	3.3	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	78.5	36.6	6.6	121.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	42.46	69.17	22.38	134.02	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.72	11.27	5.77	24.77	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.36	8	2.29	13.66	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.77
Sód [mg]	10%	696.0225	249.96	275.83	94.78	620.58	90
Potas [mg]	10%	760.23	469.92	1222.37	344.1	2036.4	268
Wapń [mg]	10%	535.23	230.23	111.86	168.5	510.61	95
Fosfor [mg]	10%	301.02	232.69	238.25	240.56	711.51	236
Magnez [mg]	10%	72.7875	39.46	78.46	80.67	198.6	273
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.33	3.38	1.44	6.17	222
Witamina A [µg]	25%	220.68	98.06	277.43	0.73	376.23	170
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.32	0.23	0.02	0.58	7
witamina E [mg]	30%	4.5	1.04	1.39	3.37	5.81	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.14	0.25	0.12	0.52	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.42	0.3	0.24	0.97	278
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.07	3.67	0.77	5.52	129
Witamina C [mg]	55%	27.84	17.12	43.33	0.62	61.07	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.69	0.76	0.26	1.55	99

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	269.1	465	190.9	925	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1130.5	1955.9	804	3890.5	99
Białko [g]	10%	9.3975	12.7	21.6	3.5	37.9	405
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.4	13.2	5.1	28.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.5	4.8	2.7	13.1	1273
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.3	5.8	1.5	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1.1	0.5	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	27.2	43.7	11.1	82.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	31.03	68.77	33.44	133.24	97
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	3.16	14.63	11.51	29.31	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.09	7.92	1.88	9.89	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.63
Sód [mg]	10%	696.0225	545.46	719.13	168.45	1433.05	205
Potas [mg]	10%	760.23	264.8	1397.75	162.08	1824.63	240
Wapń [mg]	10%	535.23	211.96	122.62	28.91	363.5	68
Fosfor [mg]	10%	301.02	154.9	291.99	39.61	486.51	161
Magnez [mg]	10%	72.7875	28.73	79.87	18.91	127.53	175
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.28	3.73	0.72	4.74	170
Witamina A [µg]	25%	220.68	38.6	406.46	20.36	465.44	210
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.63	0.07	0.78	10
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	1.23	0.41	1.84	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.05	0.46	0.09	0.61	175
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.28	0.39	0.03	0.71	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.2	6.4	0.41	7.02	165
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.24	31.62	9.7	42.57	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.51	1.99	0.46	3.58	229

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	296.3	449	184.1	929.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1246.9	1894.7	775.8	3917.4	100
Białko [g]	10%	9.3975	12.9	27.4	6.5	47	500
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8.9	7.8	5.2	22	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.8	3	2.5	10.4	1009
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	2.2	0.5	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	1	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	33.1	48.4	7	88.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	42.43	71.15	28.14	141.73	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	5.99	8.82	12.16	26.98	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.9	8.09	0.79	11.79	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.45
Sód [mg]	10%	696.0225	399.54	175.81	233.63	808.98	116
Potas [mg]	10%	760.23	352.55	910.49	165.56	1428.61	188
Wapń [mg]	10%	535.23	218.25	102.37	101.88	422.5	79
Fosfor [mg]	10%	301.02	236.54	259.83	75.95	572.33	190
Magnez [mg]	10%	72.7875	50.54	69.74	13.17	133.46	183
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.2	2.57	0.39	4.17	150
Witamina A [µg]	25%	220.68	74.29	68.77	24.14	167.21	76
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.59	0.09	0.02	0.71	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.54	1.5	0.06	2.11	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.13	0.2	0.03	0.37	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.31	0.28	0.13	0.72	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	3.03	7.96	0.19	11.18	261
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.1	38.44	14.48	54.03	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.1	0.48	0.64	2.02	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	253.3	498.1	178.5	930	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1059.9	2093.8	752.2	3906	99
Białko [g]	10%	9.3975	10.1	27.4	3	40.6	433
Tłuszcz [g]	10%	37.125	13.1	15.2	4.3	32.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.7	6.2	2.5	14.5	1404
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	5.7	1	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1.3	0.2	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	89.7	11.1	112	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	23.84	67.16	32.87	123.89	90
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	11.22	5.53	10.79	27.56	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.49	8.68	2.34	11.52	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.91
Sód [mg]	10%	696.0225	404.43	551.7	254.05	1210.18	174
Potas [mg]	10%	760.23	73.02	1328.59	59.97	1461.59	193
Wapń [mg]	10%	535.23	10.5	207.64	12.4	230.56	43
Fosfor [mg]	10%	301.02	10.97	369.53	33.77	414.27	138
Magnez [mg]	10%	72.7875	5.15	80.29	17.69	103.14	141
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.32	3.28	0.64	4.25	153
Witamina A [µg]	25%	220.68	23.7	755.89	2.64	782.24	355
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.7	0.55	0.03	1.3	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.51	2.54	0.2	3.26	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.01	0.42	0.04	0.48	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.02	0.53	0.02	0.59	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.3	4.9	0.48	5.7	133
Witamina C [mg]	55%	27.84	14.23	51.36	0.41	66.01	238
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.12	1.53	0.7	3.02	194

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	413.3	449.7	93.5	956.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1738.2	1888.7	395.6	4022.7	102
Białko [g]	10%	9.3975	13.9	21.3	1.4	36.7	390
Tłuszcz [g]	10%	37.125	12.1	13.6	0.5	26.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.4	2.1	0	8.6	834
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.4	5.8	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	3.5	0.1	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	28.2	0	39.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	65.29	65.92	21.85	153.08	112
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	13.79	12.45	10.36	36.62	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	6.33	10.97	2.18	19.48	203
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	19.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	67.57
Sód [mg]	10%	696.0225	286.51	359.9	45.64	692.06	100
Potas [mg]	10%	760.23	366.27	1324.6	187.29	1878.17	247
Wapń [mg]	10%	535.23	31.96	124.66	16.24	172.88	32
Fosfor [mg]	10%	301.02	50.69	190.41	18.08	259.19	86
Magnez [mg]	10%	72.7875	17.67	70.49	9.98	98.15	135
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.93	2.65	0.35	3.95	143
Witamina A [µg]	25%	220.68	4.58	1189.94	20.43	1214.95	550
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.03	0	0.06	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	3.43	0.29	4.03	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.04	0.23	0.04	0.32	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.04	0.25	0.03	0.32	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.18	3.26	0.23	3.67	85
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.57	26.87	12.26	40.72	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.79	0.99	0.12	1.73	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-01-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	306.1	496.2	147.2	949.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1284.2	2083.3	620.5	3988.2	102
Białko [g]	10%	9.3975	13.8	30.1	10.7	54.7	583
Tłuszcz [g]	10%	37.125	11.9	17.7	4.3	34	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.3	5.3	2.8	15.5	1498
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.2	3.6	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	2.1	0	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	6	0	31	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	37.67	57.65	16.28	111.61	82
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	6.93	7.1	3.32	17.36	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.83	7.25	0	11.09	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	23.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	44.83
Sód [mg]	10%	696.0225	304.9	495.56	67.48	867.94	125
Potas [mg]	10%	760.23	464.91	1070.71	2.17	1537.8	202
Wapń [mg]	10%	535.23	223.7	109.26	0.23	333.2	62
Fosfor [mg]	10%	301.02	230.04	188.22	0.75	419.02	139
Magnez [mg]	10%	72.7875	48.34	80.96	0.23	129.54	177
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.3	2.77	0.04	4.12	149
Witamina A [µg]	25%	220.68	62.99	137.05	0.05	200.1	91
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.01	0	0.08	1
witamina E [mg]	30%	4.5	1.06	1.8	0	2.87	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.16	0.21	0	0.37	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.34	0.24	0	0.59	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.91	2.91	0	4.84	113
Witamina C [mg]	55%	27.84	17.05	22.75	0.03	39.84	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.84	1.37	0.18	2.16	139

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-01-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	279.4	577.3	74.1	930.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1174.3	2434.6	313.7	3922.8	100
Białko [g]	10%	9.3975	10.6	36.9	1	48.7	519
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.7	10.5	0.1	20.4	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.3	3.8	0	9.2	897
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.1	2.7	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	1.2	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.4	32.5	0	63	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	38.15	89.5	18.16	145.82	107
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	4.42	12.54	9.87	26.84	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.81	11.65	2.25	15.72	163
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	16.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	67.74
Sód [mg]	10%	696.0225	421.87	733.66	0.75	1156.3	166
Potas [mg]	10%	760.23	345.06	1140.12	178.42	1663.61	218
Wapń [mg]	10%	535.23	214.2	123.83	2.9	340.93	64
Fosfor [mg]	10%	301.02	207.68	221.85	9.64	439.18	146
Magnez [mg]	10%	72.7875	33.53	74.18	14.95	122.67	169
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.8	2.9	0.21	3.92	141
Witamina A [µg]	25%	220.68	35.88	61.82	3.4	101.11	46
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.18	0	0.31	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	1.36	0.09	1.8	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.16	0.21	0.01	0.39	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.26	0.04	0.64	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.14	3.42	0.21	4.79	112
Witamina C [mg]	55%	27.84	0.89	30.62	2.04	33.55	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.17	2.03	0	2.89	184

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-01-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	292.6	511.4	138.8	942.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1230.6	2163.6	584.7	3979	101
Białko [g]	10%	9.3975	12.5	16.4	2.8	31.7	338
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.7	4.7	3.4	17.9	48
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5	1	2	8.1	787
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	1.3	0.8	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1.5	0.3	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.2	30.1	8.9	64.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.48	105.08	25.06	169.64	124
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	11.45	14.74	7.61	33.82	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.55	8.57	2.14	12.27	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	20.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	66.95
Sód [mg]	10%	696.0225	311.2	89.23	125.88	526.32	76
Potas [mg]	10%	760.23	265.48	725.5	108.14	1099.14	144
Wapń [mg]	10%	535.23	221.47	69.97	17.95	309.41	57
Fosfor [mg]	10%	301.02	181.4	230.16	40.12	451.68	149
Magnez [mg]	10%	72.7875	22.54	55.29	15.73	93.57	129
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.24	2.86	0.76	3.87	140
Witamina A [µg]	25%	220.68	36.41	713.13	4.88	754.43	341
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.11	0.02	0.21	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.19	1.19	0.36	1.74	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.24	0.05	0.36	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.34	0.19	0.03	0.58	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.2	3.45	0.49	4.14	97
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.1	12.86	2.28	16.25	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.86	0.24	0.34	1.31	84

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	301.7	506.7	144.2	952.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1269.4	2127.2	606.8	4003.5	101
Białko [g]	10%	9.3975	11.9	27	6.5	45.5	484
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.2	17.1	4.2	30.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.4	4.8	2.7	12	1166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.8	7.7	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	2.8	0.2	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	21.2	68.9	0	90.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	43.89	66.16	20.6	130.66	95
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	2.92	7.25	3.28	13.45	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.46	10.14	1.41	14.02	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.32
Sód [mg]	10%	696.0225	316.51	446.78	207.43	970.72	139
Potas [mg]	10%	760.23	433.41	1423.69	75.3	1932.41	254
Wapń [mg]	10%	535.23	205.57	88	11.48	305.06	56
Fosfor [mg]	10%	301.02	231.08	319.24	33.8	584.14	194
Magnez [mg]	10%	72.7875	46.01	80.25	12.38	138.65	190
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.19	3.35	0.59	5.14	185
Witamina A [µg]	25%	220.68	32.14	895.44	1.3	928.9	422
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.05	1.11	0	1.17	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	1.84	0.22	2.45	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.41	0.05	0.55	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.28	0.35	0.03	0.66	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.08	8.16	0.5	9.75	228
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.68	27.27	0.78	29.75	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.87	1.24	0.57	2.42	155

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	212.1	604	120.7	936.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	888.2	2540.4	509.3	3938	100
Białko [g]	10%	9.3975	10.1	32	4.1	46.3	493
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10	15.7	2.4	28.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.4	2.8	1.1	9.4	912
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	8.3	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	2.7	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	106	28.5	0	134.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	21.04	90.67	21.2	132.92	97
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.28	10.52	15.12	32.93	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.62	14.42	1.29	17.34	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.14
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	696.0225	113.49	630.69	60.67	804.86	116
Potas [mg]	10%	760.23	418.41	1677.29	191.5	2287.21	301
Wapń [mg]	10%	535.23	226.07	120.03	23.6	369.71	68
Fosfor [mg]	10%	301.02	208.42	381.44	13.65	603.51	201
Magnez [mg]	10%	72.7875	28.16	114.69	23.72	166.58	230
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.03	5.82	0.78	7.65	275
Witamina A [µg]	25%	220.68	52.16	74.81	15.67	142.66	65
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.15	0	0.6	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.81	2.54	0.41	3.76	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.1	0.72	0.03	0.85	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.43	0.45	0.07	0.96	272
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.48	5	0.29	5.78	135
Witamina C [mg]	55%	27.84	10.55	42.79	9.4	62.75	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.31	1.75	0.16	2.01	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	939.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	3951.4	100
Białko [g]	10%	9.3975	42.8	456
Tłuszcz [g]	10%	37.125	27.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	11.1	1076
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	82.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	137.66	101
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	26.96	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	13.68	142
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	696.0225	909.1	131
Potas [mg]	10%	760.23	1714.96	226
Wapń [mg]	10%	535.23	335.84	62
Fosfor [mg]	10%	301.02	494.13	164
Magnez [mg]	10%	72.7875	131.19	180
Żelazo [mg]	10%	2.7825	4.8	173
Witamina A [µg]	25%	220.68	513.33	233
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.58	8
witamina E [mg]	30%	4.5	2.97	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.48	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.67	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	6.24	146
Witamina C [mg]	55%	27.84	44.65	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	2.27	145