

Plan żywieniowy: Jadłospis M 25.05. - 05.06.2026

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2026-05-25
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: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-05-25		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki zbożowe z mlekiem 2% 180.00g składniki: mleko 2% łaciate 80%, płatki zbożowe 20% Weka pszenna 30.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 15.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 76%, Syrop klonowy 20%, Cynamon mielony 4% Warzywka do chrupania 80.00g składniki: Marchew 60%, Kalarepa 40% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa 2016 250.00g 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% Pieczony filet z piersi kurczaka 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej 3 ziarna Kujawski 13%, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz ziołowy 0%, Tymianek 0% Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% Mizeria z jogurtem 2016 100.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 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"> Buteczka maślana z koinfiturą 40.00g składniki: buteczka maślana 83%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 17% Herbata z melisy i pomarańczy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata melisa z pomarańczą 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-05-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbatka lipton 1% Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g Polewka sopočka 20.00g Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 12%, mleko 2% łaciaste 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% Makaron pełnoziarnisty z serem polany syropem klonowym 180.00g składniki: Makaron świdry Lubella Pełne Ziarno Fusilli (mąka pszenna) 57%, twaróg wiejski półtłusty piątnica 38%, Syrop klonowy 5% Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 40.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g Kabanosy 20.00g Pomidor 20.00g Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbatka rumiankowa 1%

Dzień: 3 - Środa, 2026-05-27

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 (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g 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% Ogórek kwaszony 20.00g Papryka żółta 20.00g Kubuś mus owocowy 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem kalafiorowy 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, Marchew 23%, Kalafior 23%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Grzanki graham 15.00g Bigos 2016 160.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatką 19%, Kiełbasa 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% Ziemniaki średnio 150.00g Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Chrupki kukurydziane bananowe 12.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbatka miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbatka miętowa 1% Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 40.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g Frankfruterki drobiowe na ciepło 50.00g Ogórek 20.00g Ketchup łagodny Pudliszki 10.00g Jogurt Piątuś owocowy 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, wsad owocowy, cukier, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, żywe kultury bakterii jogurtowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kremowa zupa z cukini 250.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnio 42%, mleko 2% łaciaste 9%, Śmietana 30% 4%, Masło ekstra (mleko) 3%, Zioła prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% Makaron kolorowy z indykiem i warzywami 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 34%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 17%, Marchew 14%, Cukinia 14%, Fasola szparagowa 14%, Passata S 3%, Oliwa z oliwek 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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"> Chałka pszenna 35.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g Twarożek ze szczypiorkiem 20.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Szczypiorek 5% Papryka czerwona 20.00g Arbuz 100.00g Herbatka z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, herbatka lipton 7%, Limonka S 5%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%

Dzień: 5 - Piątek, 2026-05-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Pomidor malinowy 20.00g 6. Rukola 7.00g 7. Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z soczewicy z makaronem 250.00g składniki: Marchew 37%, Soczewica czerwona nasiona suche 22%, Makaron dwujęczny (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. Miruna panierowana z pieca 70.00g składniki: miruna 79%, bułka tarta 11%, Olej 3 ziarna Kujawski 8%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% łaciate 7% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 12%, Cebula 8%, Oliwa z oliwek 8%, Cukier 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podpłomyki z owocami i bitą śmietaną 40.00g składniki: Śmietana 30% 31%, Brzoskwinia 31%, podpłomyki bez dodatku cukru kupiec 15%, Czarne jagody 15%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 8% 2. Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-06-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Owsianka na mleku z rodzynkami i cynamonem 200.00g składniki: mleko 2% łaciate 65%, Rodzyнки suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec (jęczmień, pszenica) 15%, Cynamon mielony 3% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek kremowy z ogórkiem 15.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 70%, Ogórek 30%, Sól morską jodowana 1% 5. Papryka do chrupania 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z młodej kapusty z koperkiem 2016 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 56%, Kapusta biała 22%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Farfalle z kurczakiem i brokułami w sosie śmietanowym 2016 200.00g składniki: Makaron Kokardki Lubella Farfale (jaja, mąka pszenna) 22%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 22%, Brokuły 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Por 15%, Mascarpone ser śmietankowo-kremowy Piąnica (mleko) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Czosnek 1% 3. Kompot z porzeczki czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czerwone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rogalik maślany z serkiem waniliowym 50.00g składniki: rogał maślany 67%, Serek homogenizowany waniliowy S (mleko) 33% 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. Gruszka 60.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-06-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynka biała 15.00g 5. Ogórek kiszony, ogórek zielony i papryka czerwona 60.00g składniki: Ogórek kwaszony 33%, Ogórek 33%, Papryka czerwona 33% 6. Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krem z pieczonych warzyw 2016 250.00g składniki: Marchew 37%, Ziemniaki średnio 23%, Pietruszka korzeń 19%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 4%, Por 3% 2. Groszek ptyśiowy S 15.00g 3. 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% 4. Kasza bulgur (pszenica) 80.00g 5. Surówka z marchewki z dodatkiem ogórka kiszzonego 60.00g składniki: Marchew 48%, Ogórek kwaszony 21%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 21%, musztarda 10% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kisiel z tartym jabłuszkim 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Sok owocowy s 20%, Jabłko 20%, Skrobia ziemniaczana 4% 2. Sante wafle kukurydziane 12.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-06-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 50.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta z makreli w oleju 20.00g składniki: jaja gotowane iżz 40%, Filety z makreli w oleju (ryba) 36%, Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 13%, musztarda 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (mleko) 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszczyk czerwony zabielały z ziemniakami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 17%, Burak 12%, mleko 2% faciate 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Naleśniki z serem białym i musem jabłkowym 2016 220.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 39%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 21%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 16%, Jabłko 10%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wielozłazniasty (mąka pszenna, żytnia) 35.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Szynkówka wieprzowa 15.00g 4. Pomidor 20.00g 5. Rzodkiewka 15.00g 6. Herbatka miętowa z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbatka miętowa 1% 7. Banan 60.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb wielozłazniasty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Pomidor malinowy 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Jabłko 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek domowy 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, barszcz biały zakwas 32%, włoszczyzna mrożona paski hortex 24%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 13% 2. Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 200.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Ryż biały 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%, mleko 2% faciate 10%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 5% 3. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 35.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Twarożek z dodatkiem suszonych pomidorów 20.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 15%, Szczypiorek 7%, Oregano suszone 1% 4. Papryka czerwona 20.00g 5. Papryka żółta 20.00g 6. Herbatka owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbatka owocowa 1%, Cukier 0% 7. Mus owocowy 100% 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-05-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	331.7	501.4	112.3	945.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1397.8	2115.1	475.3	3988.4	101
Białko [g]	10%	9.3975	15	31.9	2.8	49.8	530
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8.4	8.8	1.3	18.7	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.6	2.1	0.3	7.2	702
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	3.5	0	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	2.2	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	70	0	81.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	50.29	78.36	22.45	151.11	110
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	16.23	7.67	4.04	27.96	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.91	9.91	0.66	13.5	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	16.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	65.4
Sód [mg]	10%	696.0225	236.56	162.14	120.73	519.44	74
Potas [mg]	10%	760.23	247.49	1601.64	51.23	1900.37	251
Wapń [mg]	10%	535.23	32.68	127.97	16.95	177.62	33
Fosfor [mg]	10%	301.02	54.61	466.61	0.81	522.03	173
Magnez [mg]	10%	72.7875	17.93	106.49	1.83	126.26	174
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.83	3.72	0.52	5.07	183
Witamina A [µg]	25%	220.68	16.75	64.08	0.55	81.39	37
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.24	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	1.33	0.21	1.93	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.34	0.03	0.46	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.05	0.38	0.03	0.47	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.7	11.55	0.27	12.53	292
Witamina C [mg]	55%	27.84	10.05	29.79	0.86	40.71	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.65	0.45	0.33	1.29	83

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-05-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	204.5	503.1	230.6	938.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	858.8	2121	967.9	3947.9	101
Białko [g]	10%	9.3975	7.4	30.2	8.1	45.8	488
Tłuszcz [g]	10%	37.125	6.2	7.9	9.4	23.6	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	3.2	2.8	4.3	10.3	999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.9	0.7	3.7	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	0.6	0.8	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.5	9.5	26.6	58.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	32.04	84.96	28.72	145.73	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.59	17.31	1.24	26.16	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	4.93	14.69	0.9	20.52	212
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	696.0225	294.09	154.19	408.58	856.87	123
Potas [mg]	10%	760.23	289.73	608.64	181.74	1080.12	142
Wapń [mg]	10%	535.23	22.25	57.22	14.2	93.68	18
Fosfor [mg]	10%	301.02	120.93	225.48	84.53	430.95	143
Magnez [mg]	10%	72.7875	33.14	35.78	16.25	85.18	117
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.48	1.55	1.12	4.16	150
Witamina A [µg]	25%	220.68	27.01	46.01	7.74	80.77	37
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.07	0.24	0.43	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.99	0.8	0.53	2.33	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.24	0.12	0.18	0.55	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.09	0.15	0.08	0.33	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	2.87	1.86	1.85	6.6	154
Witamina C [mg]	55%	27.84	16.2	24.78	2.12	43.12	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.81	0.42	1.13	2.14	137

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-05-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	314.3	436.3	179.1	929.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1322.3	1830	748.5	3900.9	100
Białko [g]	10%	9.3975	12.3	18.7	7.6	38.7	412
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.6	15.4	9.7	34.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.1	4.1	1.9	11.3	1098
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.7	7.4	3.7	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.8	2.4	3.3	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	58.5	35	6.6	100.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	46.3	61	16.17	123.48	91
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	11.62	5.59	4.23	21.44	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.47	10.72	1.71	15.91	165
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	36.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	47.3
Sód [mg]	10%	696.0225	392.29	583.45	57.63	1033.38	148
Potas [mg]	10%	760.23	356.33	1745.02	344.1	2445.46	322
Wapń [mg]	10%	535.23	224.47	97.16	168.5	490.14	91
Fosfor [mg]	10%	301.02	227.81	313.19	240.56	781.56	260
Magnez [mg]	10%	72.7875	42.84	100.48	80.67	223.99	308
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.03	3.84	1.44	6.33	227
Witamina A [µg]	25%	220.68	75.04	799.62	0.73	875.4	396
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.58	0.34	0.02	0.95	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.48	1.85	3.37	5.72	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.12	0.56	0.12	0.81	230
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.35	0.38	0.24	0.99	282
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.39	6.67	0.77	8.83	206
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.58	47.4	0.62	49.62	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.08	1.62	0.16	2.58	165

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-05-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	313	410.9	218.8	942.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1312.1	1730.7	923.9	3966.8	100
Białko [g]	10%	9.3975	17.5	22.4	6.3	46.3	494
Tłuszcz [g]	10%	37.125	14.2	10.2	4.8	29.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.4	4.2	2.9	13.5	1310
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	4.1	1	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0	0.9	0.1	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	60.7	11.4	83.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	28.74	60.08	37.78	126.6	93
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	13.86	13.85	12.52	40.23	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.49	5.56	0.65	6.71	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.55
Sód [mg]	10%	696.0225	566.16	290.83	92.82	949.82	136
Potas [mg]	10%	760.23	26.42	1261.62	173.61	1461.66	192
Wapń [mg]	10%	535.23	8.1	63.84	18.86	90.8	18
Fosfor [mg]	10%	301.02	5.15	319.91	19.09	344.16	114
Magnez [mg]	10%	72.7875	3.1	93.8	5.94	102.85	141
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.2	2.39	0.43	3.03	109
Witamina A [µg]	25%	220.68	1.21	40.71	29.43	71.37	32
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.1	0.03	0.17	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	0.88	0.57	1.57	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0	0.25	0.07	0.32	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0	0.25	0.04	0.31	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.03	5.47	0.45	5.95	140
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.24	16.4	17.66	35.31	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.57	0.8	0.25	2.37	151

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-05-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	297.9	612.2	40.1	950.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1251	2579.2	170.2	4000.5	101
Białko [g]	10%	9.3975	12.7	33	0.2	46	490
Tłuszcz [g]	10%	37.125	11.7	12.4	0.2	24.4	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.6	2.3	0	8	773
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	5.8	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	2.5	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	106	34.1	0	140.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	36.07	99.33	9.43	144.84	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	6.62	13.77	4.19	24.59	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.45	14.64	0.52	16.62	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	19.94
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	66.27
Sód [mg]	10%	696.0225	302.5	591.28	12.2	906	130
Potas [mg]	10%	760.23	340.4	1701.65	25.72	2067.78	272
Wapń [mg]	10%	535.23	227.26	125.98	5.73	358.97	67
Fosfor [mg]	10%	301.02	207.72	385.31	3.44	596.47	198
Magnez [mg]	10%	72.7875	29.44	115.81	2.45	147.72	202
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.95	6	0.25	7.21	259
Witamina A [µg]	25%	220.68	40.39	71.79	0.92	113.11	51
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.18	0	0.63	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.47	2.03	0.16	2.67	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.72	0	0.8	229
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.41	0.46	0	0.89	253
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.22	4.85	0.11	5.2	121
Witamina C [mg]	55%	27.84	2.32	43.29	0.55	46.17	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.84	1.64	0.03	2.26	144

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	356.9	412.2	165.2	934.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1502.1	1734.8	697.5	3934.5	100
Białko [g]	10%	9.3975	12.1	22.2	3.9	38.3	408
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10	10.4	3.4	23.9	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.5	1	1.6	7.2	700
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	2.7	0	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0	1.6	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.3	34.4	0	45.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	56.78	61.17	30.04	148	109
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.12	3.46	15.3	25.89	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	4.38	7.88	1.13	13.4	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	22.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.68
Sód [mg]	10%	696.0225	135.76	87.19	173.71	396.67	58
Potas [mg]	10%	760.23	331.18	1135.7	63.84	1530.73	201
Wapń [mg]	10%	535.23	37.04	122.04	10.01	169.1	32
Fosfor [mg]	10%	301.02	70.78	253.85	8.11	332.74	111
Magnez [mg]	10%	72.7875	16.05	66.46	5.64	88.16	121
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.87	2.03	0.29	3.21	115
Witamina A [µg]	25%	220.68	0.51	259.75	2.38	262.65	119
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0	0	0.04	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	2.17	0.16	3.09	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.04	0.23	0	0.28	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.09	0.25	0.01	0.36	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.57	6.93	0.04	7.55	176
Witamina C [mg]	55%	27.84	19.74	40.16	1.43	61.34	220
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.37	0.24	0.48	0.99	64

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-06-02

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	567.1	83.9	932.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1182.6	2393.4	356	3932.1	100
Białko [g]	10%	9.3975	13	37	1	51.2	544
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.5	9.3	0.3	19.2	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.1	2.8	0	8	778
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.7	2.6	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	1.3	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	20.1	0	45.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	37.37	88.85	19.46	145.68	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	8.83	9.53	5.26	23.63	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.16	10.49	0.56	14.22	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	16.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	67.08
Sód [mg]	10%	696.0225	511.9	733.53	29.26	1274.7	183
Potas [mg]	10%	760.23	477.69	934.48	66.69	1478.87	195
Wapń [mg]	10%	535.23	219.02	108.2	7.26	334.5	62
Fosfor [mg]	10%	301.02	169.38	147.88	7.24	324.5	107
Magnez [mg]	10%	72.7875	33.76	63.26	3.2	100.23	137
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.58	1.89	0.23	2.71	97
Witamina A [µg]	25%	220.68	65.54	1176.66	2.64	1244.86	564
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0	0	0.07	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.81	1.34	0.1	2.26	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.16	0.01	0.26	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.17	0	0.51	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.59	2.35	0.05	3	70
Witamina C [mg]	55%	27.84	17.41	18.44	1.58	37.44	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.42	2.03	0.08	3.18	204

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	272.5	460.8	207.3	940.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1145.6	1937.3	871	3954	100
Białko [g]	10%	9.3975	7.9	19.4	4.9	32.3	344
Tłuszcz [g]	10%	37.125	8.9	15.4	7.5	31.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.2	4.1	3.3	11.7	1135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.3	6.9	2	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	3.4	0.2	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	64.2	16.6	112.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	41.52	63.08	30.64	135.25	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	11.19	16.22	12.03	39.46	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.78	4.21	1.47	8.47	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	30.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.51
Sód [mg]	10%	696.0225	369.88	180.03	319.07	869	125
Potas [mg]	10%	760.23	106.36	700.04	338.11	1144.51	150
Wapń [mg]	10%	535.23	18.59	172.66	14.16	205.42	38
Fosfor [mg]	10%	301.02	64.27	278.27	40.8	383.36	127
Magnez [mg]	10%	72.7875	24.15	50.5	23.94	98.6	135
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.99	2.43	0.7	4.13	148
Witamina A [µg]	25%	220.68	2.66	64.17	9.84	76.68	34
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.8	0.31	0.09	1.21	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.29	2.24	0.39	2.93	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.17	0.09	0.33	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.07	0.42	0.08	0.58	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.68	1.96	0.93	3.58	84
Witamina C [mg]	55%	27.84	0.42	15.52	5.9	21.86	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.02	0.5	0.88	2.17	139

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	312.3	418.1	192.1	922.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1311.3	1760.8	810.6	3882.8	99
Białko [g]	10%	9.3975	12.7	8.6	6.8	28.2	300
Tłuszcz [g]	10%	37.125	11.9	10.5	4.3	26.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.6	5.8	2.6	14.1	1368
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	3	1	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	0.6	0.3	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	106	32.4	11.4	149.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.47	75.05	31.95	146.48	107
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	10.14	18.38	12.46	40.99	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.1	5.85	1.24	9.19	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.15
Sód [mg]	10%	696.0225	301.7	444.73	188.83	935.27	134
Potas [mg]	10%	760.23	419.78	599.59	106.83	1126.21	148
Wapń [mg]	10%	535.23	227.08	108.88	26.6	362.56	67
Fosfor [mg]	10%	301.02	211.86	175.76	71.82	459.44	152
Magnez [mg]	10%	72.7875	29.26	40.79	14.5	84.56	116
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.09	1.61	0.71	3.43	124
Witamina A [µg]	25%	220.68	46.1	106.85	22.01	174.97	79
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.07	0.03	0.56	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	0.38	0.64	1.7	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.1	0.11	0.06	0.28	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.42	0.18	0.1	0.71	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.36	1.63	0.81	2.81	65
Witamina C [mg]	55%	27.84	5.74	33.18	23.11	62.04	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.83	1.23	0.52	2.33	149

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	937.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	3945.3	100
Białko [g]	10%	9.3975	41.8	446
Tłuszcz [g]	10%	37.125	25.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	10.1	985
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	90.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	140.8	103
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	30.04	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	13.17	137
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	696.0225	860.13	123
Potas [mg]	10%	760.23	1581.75	208
Wapń [mg]	10%	535.23	253.64	47
Fosfor [mg]	10%	301.02	463.91	154
Magnez [mg]	10%	72.7875	117.51	161
Żelazo [mg]	10%	2.7825	4.36	157
Witamina A [μg]	25%	220.68	331.24	150
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.48	6
witamina E [mg]	30%	4.5	2.69	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.46	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.57	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	6.23	145
Witamina C [mg]	55%	27.84	44.18	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	2.15	137