

## Plan żywieniowy: Jadłospis M 30.03. - 10.04.2026

<b>Ile dni:</b>	9
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2026-03-30
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7]</b> <b>1.</b> Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 21) Dzieci <b>2.</b> Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 17) Dzieci <b>3.</b> Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 15) Dzieci <b>4.</b> Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 8) Dzieci <b>5.</b> Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 10) Dzieci <b>6.</b> Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 22) Dzieci <b>7.</b> Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19) Dzieci <b>8.</b> Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 20) Dzieci
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1249.72 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	75%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 30%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-03-30		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Płatki zbożowe z mlekiem 2% 200.00g składniki: <b>mleko 2% łaćiate 80%, płatki zbożowe 20%</b></li> <li>Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 30.00g</li> <li>Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: <b>twaróg wiejski półtłusty piątlica 75%</b>, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 20%, Szczypiorek 5%</li> <li>Ogórek 20.00g</li> <li>Papryka czerwona 20.00g</li> <li>Jabłko 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Krupnik z kaszą jaglaną i mini marchewką 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Marchewka mini Hortex 19%, Skrzydło indyka 14%, <b>mleko 2% łaćiate 10%</b>, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Makaron kolorowy z indykiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 34%, Makaron dwujajeczny (<b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>) 17%, Marchew 14%, Cukinia 14%, Fasola szparagowa 14%, Passata S 3%, Oliwa z oliwek 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Podpłomyki z czekoladą 2016 25.00g składniki: <b>podpłomyki bez dodatku cukru kupiec 64%</b>, Czekolada gorzka 36%</li> <li>Sok marchwiowo-pomarańczowy 180.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-03-31**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, <b>kawa inka</b> 2%</li> <li>2. Chleb wiejski (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. Parówki Tarczyński 100% mięsa 40.00g [składniki: Mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne. ]</li> <li>5. Ogórek 20.00g</li> <li>6. <b>Ketchup jagodny Pudliszki</b> 10.00g</li> <li>7. chipsy jabłkowe 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 220.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%</li> <li>2. Podudzie pieczone z ziołami 70.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 82%, Olej 3 ziarna Kujawski 7%, Papryka czerwona 4%, Tymianek 4%, Zioła prowansalskie 2%, Pieprz ziołowy 2%</li> <li>3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10%</li> <li>4. Surówka z marchewki z dodatkiem ogórka kiszzonego 60.00g składniki: Marchew 48%, Ogórek kwaszony 21%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 21%, <b>musztarda</b> 10%</li> <li>5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Budyń czekoladowy z musem malinowym 150.00g składniki: <b>mleko 2% faciate</b> 33%, Maliny mrożone 26%, Skrobia ziemniaczana 15%, Żółtka jaja kurzego (<b>jaja</b>) 10%, Czekolada mleczna 10%, Miód pszczeli 5%</li> <li>2. Wafle kukurydziane s 12.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2026-04-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>3. Pasta z makreli w oleju 20.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 40%, Filety z makreli w oleju (<b>ryba</b>) 36%, Jogurt naturalny typ grecki S (<b>mleko</b>) 13%, <b>musztarda</b> 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>4. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>5. <b>Ogórek konserwowy</b> 15.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 20.00g</li> <li>7. Papryka żółta 20.00g</li> <li>8. Actimel klasyczny napój mleczny Danone (<b>mleko</b>) 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa krem z marchwi 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 37%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler</b> naciowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Groszek ptyisiowy S</b> 15.00g</li> <li>3. Makaron z serem feta i szpinakiem 2016 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka <b>pszenna</b>) 33%, Szpinak mrożony 33%, Ser typu Feta (<b>mleko</b>) 16%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 16%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buteczka z dżemem 50.00g składniki: <b>kajzerki</b> 67%, Dżem 25%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 8%</li> <li>2. Herbatka rumiankowa z miodem 20.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbata rumiankowa 1%</li> <li>3. Gruszka 60.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2026-04-02**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1%</li> <li>2. Chleb wiejski (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6.00g</li> <li>4. Szyńka tradycyjna 20.00g</li> <li>5. Kabanosy 20.00g</li> <li>6. Jajko na twardo 50.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>7. Kiełbaska wiejska 20.00g [składniki: 100g produktu otrzymano z 108g mięsa wieprzowego]</li> <li>8. Sos musztardowo-chrzanowy do jajek i wędliny 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 41%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 41%, <b>chrzan tarty motyl</b> 7%, <b>musztarda</b> 7%, 100% sok z cytryny S 3%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>9. Plaster buraka gotowanego 30.00g składniki: Burak 100%</li> <li>10. Mix warzyw 60.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barszcz biały na maśle 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>barszcz biały zakwas</b> 18%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Por 5%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Pieczony filet z piersi kurczaka 70.00g 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%</li> <li>3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10%</li> <li>4. Buraczki z chrzanem 2016 100.00g składniki: Burak 95%, <b>chrzan tarty motyl</b> 3%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%</li> <li>5. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wafle ryżowe z powidłami i nasionami słonecznika 25.00g składniki: Powidła śliwkowe 50%, Wafle ryżowe naturalne SONKO 33%, Słonecznik nasiona 17%</li> <li>2. Miks owocowy 100.00g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 20%, Kiwi 20%, Mandarynki 20%</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-04-03**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 180.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>chleb dworski</b> 40.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. <b>Serek typu włoskiego</b> 20.00g</li> <li>5. Pomidor 20.00g</li> <li>6. Szczypiorek 5.00g</li> <li>7. Jabłko 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa z soczewicy z makaronem 200.00g składniki: Marchew 37%, Soczewica czerwona nasiona suche 22%, Makaron dwujajeczny (<b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Noga (udo) kurczaka 9%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Zioła prowansalskie 1%, <b>natur przyprawa warzywna do potraw vegeta</b> 1%</li> <li>2. Ryba pieczona w ziołach 70.00g składniki: <b>miruna</b> 85%, Oliwa z oliwek 5%, Cytryna 4%, Tymianek 2%, Rozmaryn 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, <b>mleko 2% łaciate</b> 7%</li> <li>4. Surówka z kapusty kiszzonej 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 12%, Cebula 8%, Oliwa z oliwek 8%, Cukier 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogurt grecki z miodem i musem malinowym 130.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S (<b>mleko</b>) 76%, Maliny mrożone 19%, Miód pszczeli 5%</li> <li>2. <b>Wafle pełnoziarniste</b> 12.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2026-04-07**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza manna na mleku 2% 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (<b>pszenica</b>) 10%</li> <li>2. <b>Pieczywo chrupkie żytnie</b> 20.00g [składniki: mąka żytnia 60,1%, mąka pszenna, woda, 2,6% błonnik pszenny, ekstrakt sodowy jęczmienny, 2% inulina, sól, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu.]</li> <li>3. Masło extra łaciate (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. Dżem owocowy 100% Łowicz S 15.00g</li> <li>5. Jabłko 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa pieczarkowa z zacierką 2016 250.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, <b>zacierka jajeczna</b> 13%, Smietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 9%, <b>Seler</b> korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Cebula 4%, Por 4%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 4%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 200.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Ryż biały 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 15%, <b>mleko 2% łaciate</b> 10%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 5%</li> <li>3. Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapiekanka z serem i ziołami 40.00g składniki: Chleb tostowy (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>) 65%, Ser żółty Gouda WARMIA (<b>mleko</b>) 33%, Zioła prowansalskie 2%</li> <li>2. Ogórek kwaszony 30.00g</li> <li>3. Herbatka miętowa z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbatka miętowa 1%</li> </ol>

**Dzień: 7 - Środa, 2026-04-08**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, <b>kawa inka</b> 2%</li> <li>2. <b>Kajzerka</b> 50.00g</li> <li>3. Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>4. Twarożek z dodatkiem suszonych pomidorów 15.00g składniki: Ser twarogowy chudy (<b>mleko</b>) 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 15%, Szczypiorek 7%, Oregano suszone 1%</li> <li>5. <b>Ogórek konserwowy</b> 15.00g</li> <li>6. Papryka żółta 20.00g</li> <li>7. chipsy jabłkowe 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa jarzynowa z ziemniakami 230.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 12%, <b>mleko 2% łaciate</b> 12%, <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Por 8%, Kapusta włoska 8%, Skrzydło indyka 8%, Koper ogrodowy 4%, <b>natur przyprawa warzywna do potraw vegeta</b> 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Gulasz włoski 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, <b>Seler</b> naciowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Cebula 2%</li> <li>3. Kasza bulgur (<b>pszenica</b>) 80.00g</li> <li>4. Brokuły na parze 60.00g składniki: Brokuły mrożone 91%, Oliwa z oliwek 6%, Tymianek 3%</li> <li>5. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koktajl owocowy z otrębami 180.00g składniki: <b>mleko 2% łaciate</b> 51%, Truskawki mrożone 25%, Maliny mrożone 13%, Miód pszczeli 6%, Otręby <b>owsiane</b> S 5%</li> <li>2. <b>Herbatniki pełnoziarniste</b> 12.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Czwartek, 2026-04-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> <li>Chleb graham (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>Poledwica sopocka 20.00g</li> <li>Papryka czerwona 20.00g</li> <li>Ogórek kwaszony 20.00g</li> <li><b>Mini biszkopciki</b> 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym 250.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 35%, Marchew 13%, Noga (udo) kurczaka 12%, Ryż pełnoziarnisty S 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler</b> korzeniowy 10%, <b>mleko 2% łaćiate</b> 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%, <b>natur przyprawa warzywna do potraw vegeta</b> 1%</li> <li>Prażone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 36%, Kiełbasa toruńska 16%, Marchew 14%, <b>boczek wędzony morliny</b> 11%, Cebula 7%, Pietruszka korzeń 7%, Pietruszka liście 4%, Olej 3 ziarna Kujawski 4%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 70.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (<b>mleko</b>) 27%, Cukier 2%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buteczka maślana z kointfiturą 50.00g składniki: <b>buteczka maślana</b> 83%, Konfitura niskosłodzona 70% owoców 17%</li> <li>Herbata szalwiowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1%</li> <li>Kiwi 60.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Piątek, 2026-04-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Mleko z miodem 2016 200.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Miód pszczeli 2%</li> <li>Chleb wieloziarnisty (mąka <b>pszenna, żytnia</b>) 40.00g</li> <li>Masło ekstra (<b>mleko</b>) 5.00g</li> <li>Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 100%</li> <li>Pomidor malinowy 20.00g</li> <li>Ogórek 20.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Gruszka 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa serowa z makaronem 220.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate (mąka <b>pszenna</b>) 26%, <b>gouda ser topiony kremowy</b> 20%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler</b> korzeniowy 13%, <b>natur przyprawa warzywna do potraw vegeta</b> 4%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 3%, Zioła prowansalskie 3%</li> <li>Kotlecik mielony z dorsza 70.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 61%, <b>bułki pszenne zwykłe</b> 8%, <b>bułka tarta</b> 8%, <b>mleko 2% łaćiate</b> 8%, Cebula 6%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 5%, Olej 3 ziarna Kujawski 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól morską jodowaną 0%</li> <li>Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10%</li> <li>Surówka Coleslaw 60.00g składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 13%, Cebula 7%, <b>majonez kielecki</b> 4%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 4%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowo - brzoskwinowy 120.00g składniki: Jabłko 75%, Brzoskwinia 25%</li> <li>Chrupki kukurydziane paluchy 15.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	355	431.7	168.1	954.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1495	1819.9	708.7	4023.7	102
Białko [g]	10%	9.3975	15.5	26.5	1.7	43.9	467
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.4	9	3.4	23	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5	2.1	1.8	9	878
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	4.2	0.8	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1.8	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.3	61.9	0	73.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	50.32	64.55	34.04	148.92	109
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	19.41	9.42	17.38	46.22	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.54	6.97	3.25	11.77	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.17
Sód [mg]	10%	696.0225	137.25	139.5	71.37	348.13	50
Potas [mg]	10%	760.23	148.98	1103.13	288.06	1540.19	203
Wapń [mg]	10%	535.23	13.16	61.6	39.01	113.78	21
Fosfor [mg]	10%	301.02	18.76	369.6	48.76	437.14	145
Magnez [mg]	10%	72.7875	5.71	93.84	27.83	127.4	175
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.32	3.2	0.65	4.17	151
Witamina A [µg]	25%	220.68	27.19	56.72	24.83	108.75	49
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.19	0	0.23	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.73	0.82	0.29	1.85	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.02	0.29	0.06	0.38	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.04	0.32	0.04	0.41	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.39	5.77	0.35	6.52	152
Witamina C [mg]	55%	27.84	16.31	21.02	14.74	52.08	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.38	0.38	0.19	0.87	55

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	338.5	324.2	278.4	941.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1420.6	1360.5	1169.7	3950.9	101
Białko [g]	10%	9.3975	13.8	18.9	6.4	39.2	418
Tłuszcz [g]	10%	37.125	13.8	10.2	9.7	33.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.6	3.5	4.6	14.8	1437
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	3.6	3	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	1.7	0.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	61.3	151	237.3	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	40.62	43.79	42.59	127.01	93
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	6.89	9.03	10.85	26.78	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.9	9.55	2.96	14.42	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	32.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.35
Sód [mg]	10%	696.0225	645.93	379.86	82.21	1108	160
Potas [mg]	10%	760.23	327.87	1376.41	107.72	1812.01	238
Wapń [mg]	10%	535.23	216.09	125.05	69.5	410.65	76
Fosfor [mg]	10%	301.02	189.14	326.77	136.45	652.37	217
Magnez [mg]	10%	72.7875	32.81	93.06	17.51	143.39	197
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.71	2.87	1.35	4.94	178
Witamina A [µg]	25%	220.68	37.08	981.79	0.38	1019.26	462
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.28	0.63	0.98	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	1.37	0.25	1.97	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.11	0.27	0.03	0.41	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.31	0.34	0.15	0.81	232
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.71	5.05	0.07	5.84	137
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.61	37.54	0.28	39.43	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.79	1.05	0.22	2.77	177

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	242.8	548.7	150.8	942.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1020.1	2308	635.1	3963.3	101
Białko [g]	10%	9.3975	7.9	19.7	2.8	30.5	325
Tłuszcz [g]	10%	37.125	9.2	15.7	4.2	29.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.2	8	2.3	14.6	1416
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.2	4.9	1.2	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	1.8	0.4	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	42.6	9.3	83.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	32.1	86.33	26.06	144.5	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	13.26	4.6	5.75	23.62	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.42	8.62	1.7	10.76	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.72
Sód [mg]	10%	696.0225	336.13	511.87	140.43	988.44	142
Potas [mg]	10%	760.23	59.85	1092.78	99.86	1252.5	165
Wapń [mg]	10%	535.23	11.45	282.06	12.29	305.81	57
Fosfor [mg]	10%	301.02	19.86	307.99	31.78	359.64	120
Magnez [mg]	10%	72.7875	5.37	92.93	10.23	108.54	149
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.42	3.63	0.51	4.56	164
Witamina A [μg]	25%	220.68	21.65	1539.3	5.89	1566.86	711
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.8	0.18	0.06	1.06	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.52	1.65	0.43	2.62	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.01	0.29	0.03	0.34	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.05	0.35	0.03	0.44	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.27	3.06	0.29	3.64	86
Witamina C [mg]	55%	27.84	13.51	25.39	1.43	40.34	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.93	1.42	0.39	2.47	158

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	424.5	418.1	120.1	962.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1773.2	1758.9	506.8	4039	103
Białko [g]	10%	9.3975	22.1	20.1	2.1	44.4	472
Tłuszcz [g]	10%	37.125	23.3	10.4	2.1	35.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	10.2	5.4	0.2	15.9	1543
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	8.2	3	0.3	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	1.8	0.9	1.1	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	197.9	55.9	0	253.8	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	33.22	65.82	24.31	123.36	90
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	5.29	13	13.01	31.3	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	3.54	10.08	2.49	16.12	168
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	29.38
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.85
Sód [mg]	10%	696.0225	633.91	357.48	3.33	994.72	142
Potas [mg]	10%	760.23	425.37	1781.92	224.36	2431.66	320
Wapń [mg]	10%	535.23	82.4	108.04	22.91	213.36	39
Fosfor [mg]	10%	301.02	219.43	329.68	47.37	596.5	199
Magnez [mg]	10%	72.7875	37.36	101.55	23.76	162.69	224
Żelazo [mg]	10%	2.7825	2.79	3.9	0.69	7.39	265
Witamina A [µg]	25%	220.68	34.45	52.79	24.24	111.49	51
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.99	0.06	0	1.05	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.98	0.74	1.06	2.79	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.24	0.3	0.08	0.63	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.39	0.3	0.04	0.74	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	2.35	10.34	0.51	13.21	309
Witamina C [mg]	55%	27.84	11.6	35.09	10.38	57.08	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.76	0.99	0	2.48	159

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	272.8	527	164.1	964	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1146.3	2218.8	686.2	4051.4	103
Białko [g]	10%	9.3975	10.1	28.5	4.8	43.5	463
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10	12.7	8.4	31.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6	2.2	4.9	13.3	1289
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.9	6.4	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	2.1	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.4	22.8	0	45.2	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	36.17	79.96	17.96	134.09	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	6.3	12.37	5.48	24.17	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.4	10.73	1.48	13.62	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	33.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.19
Sód [mg]	10%	696.0225	103.17	448.76	56.71	608.65	87
Potas [mg]	10%	760.23	333.94	1413.6	2.85	1750.4	230
Wapń [mg]	10%	535.23	177.68	95.43	0.31	273.42	51
Fosfor [mg]	10%	301.02	132.5	303.49	0.99	436.99	145
Magnez [mg]	10%	72.7875	21.15	93.68	0.31	115.14	158
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.45	4.66	0.05	5.18	186
Witamina A [µg]	25%	220.68	38.43	41.47	0	79.9	36
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.12	0	0.18	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.59	1.78	0	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.58	0	0.66	188
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.25	0.37	0	0.62	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.4	4.12	0.01	4.54	105
Witamina C [mg]	55%	27.84	6.17	24.94	0.04	31.16	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.28	1.24	0.15	1.52	97

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	297.1	531.2	115.8	944.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1252.3	2235.1	487.7	3975.2	101
Białko [g]	10%	9.3975	9	12.8	5.3	27.2	290
Tłuszcz [g]	10%	37.125	7.8	14.4	3.4	25.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.4	8.5	2.1	15.2	1473
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	3.7	0	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	0.8	0.2	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	12.9	38.1	0	51	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	48.58	91.89	16.28	156.75	115
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	11.83	26.23	0.74	38.81	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.9	8.86	0.76	11.54	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.62
Sód [mg]	10%	696.0225	153.88	108.35	355.74	617.98	89
Potas [mg]	10%	760.23	345.66	717.37	60.27	1123.3	147
Wapń [mg]	10%	535.23	199.86	145.49	12.48	357.84	66
Fosfor [mg]	10%	301.02	162.57	279.15	31.21	472.94	157
Magnez [mg]	10%	72.7875	24.86	47.9	20.18	92.95	128
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.54	2.43	0.58	3.55	129
Witamina A [µg]	25%	220.68	39.17	714.09	3.85	757.12	344
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	1.27	0	1.3	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.37	1.11	0.1	1.59	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.09	0.12	0.04	0.26	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.28	0.55	0.02	0.85	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.39	4.14	0.43	4.97	116
Witamina C [mg]	55%	27.84	4.11	34.99	0.55	39.67	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.42	0.3	0.98	1.54	99

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	180.1	600.6	161.7	942.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	755.9	2524.7	681	3961.8	100
Białko [g]	10%	9.3975	8.7	32.8	5.4	47	500
Tłuszcz [g]	10%	37.125	7.3	18.6	3.8	29.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.5	4.3	1.8	10.7	1035
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	6.3	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	2.6	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.1	12.5	0	37.7	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	19.99	80.02	28.18	128.2	95
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	5.15	7.03	9.43	21.62	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.57	9.16	3.55	13.29	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.1
Sód [mg]	10%	696.0225	170.84	279.55	73.51	523.9	76
Potas [mg]	10%	760.23	258.35	900.99	105.6	1264.95	167
Wapń [mg]	10%	535.23	218.58	89.36	11.17	319.13	60
Fosfor [mg]	10%	301.02	175	162.14	72.05	409.2	136
Magnez [mg]	10%	72.7875	22.11	52.02	23.88	98.02	134
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.24	2.16	0.82	3.23	117
Witamina A [µg]	25%	220.68	36.19	157.69	20.3	214.19	96
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.08	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.19	2.81	0.03	3.05	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.17	0.01	0.25	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.21	0.02	0.57	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.19	2.42	0.12	2.75	65
Witamina C [mg]	55%	27.84	1.07	35.41	12.25	48.74	175
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.47	0.77	0.2	1.3	84

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	304.9	437.6	185.2	927.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1281.8	1833.9	783.7	3899.5	100
Białko [g]	10%	9.3975	14.9	22.3	4	41.3	441
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.3	17.3	2	29.7	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.5	5.9	0.5	12.1	1171
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3	4.4	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	1.5	0.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	36.3	43.3	0	79.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.47	52.19	38.52	130.18	95
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	5.84	13.51	13.24	32.6	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.75	8.46	1.88	13.1	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.32
Sód [mg]	10%	696.0225	501.64	1299.97	152.89	1954.51	281
Potas [mg]	10%	760.23	455.19	1158.9	212.6	1826.69	240
Wapń [mg]	10%	535.23	224.78	151.95	32.03	408.77	76
Fosfor [mg]	10%	301.02	265.14	336.47	17.29	618.9	206
Magnez [mg]	10%	72.7875	57.16	101.2	9.42	167.79	231
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.37	3.42	0.8	5.6	202
Witamina A [µg]	25%	220.68	60.2	54.22	26.54	140.98	64
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.15	0.34	0	0.49	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.86	1.46	0.34	2.68	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.28	0.34	0.04	0.68	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.35	0.38	0.06	0.8	229
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	2.94	4.75	0.58	8.28	194
Witamina C [mg]	55%	27.84	14.2	29.5	15.94	59.66	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.39	3.61	0.42	4.88	312

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	311.5	570.9	67.1	949.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1306.2	2401.3	283.6	3991.1	101
Białko [g]	10%	9.3975	11.9	24	0.9	36.9	393
Tłuszcz [g]	10%	37.125	13.5	15.8	0.4	29.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.7	8.7	0	15.5	1504
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.7	1.6	0	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	0.5	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	115.1	24.5	0	139.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	36.21	88.13	15.95	140.3	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	6.84	16.97	9.96	33.77	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.56	10.43	2.13	14.13	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.11
Sód [mg]	10%	696.0225	300.28	2298.78	2.42	2601.5	373
Potas [mg]	10%	760.23	376.24	1055.69	162.54	1594.48	209
Wapń [mg]	10%	535.23	232.66	90.24	5.67	328.58	61
Fosfor [mg]	10%	301.02	214.91	167.16	13.77	395.84	132
Magnez [mg]	10%	72.7875	32.1	60.92	4.59	97.62	134
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.05	2.19	0.4	3.66	132
Witamina A [µg]	25%	220.68	7.98	146.74	6.81	161.54	73
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.46	0.09	0	0.56	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	1.43	0.51	2.51	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.22	0.02	0.33	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.43	0.18	0.03	0.65	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.28	2.87	0.37	3.53	83
Witamina C [mg]	55%	27.84	3.64	29.44	4.09	37.17	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.83	6.38	0	6.5	415

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	947.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	3984	101
Białko [g]	10%	9.3975	39.3	419
Tłuszcz [g]	10%	37.125	29.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	13.5	1305
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	111.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	137.04	101
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	30.99	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	13.19	137
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	696.0225	1082.87	156
Potas [mg]	10%	760.23	1621.8	213
Wapń [mg]	10%	535.23	303.48	56
Fosfor [mg]	10%	301.02	486.61	162
Magnez [mg]	10%	72.7875	123.73	170
Żelazo [mg]	10%	2.7825	4.7	169
Witamina A [µg]	25%	220.68	462.23	210
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.67	9
witamina E [mg]	30%	4.5	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.44	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.65	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	5.92	139
Witamina C [mg]	55%	27.84	45.04	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	2.7	173