

Plan żywieniowy: Jadłospis M 01.09. - 11.09.2026

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2026-09-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana 2026/2027 (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 12) dzieci 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 12) dzieci 3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 26) dzieci 4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 19) dzieci 5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 13) dzieci 6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 12) dzieci 7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 14) dzieci 8. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 25) dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1252.79 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 - Wtorek, 2026-09-01		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
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. Szyńka tradycyjna 15.00g 5. Pomidor 20.00g [składniki: pomidor] 6. Papryka żółta 20.00g 7. Jabłko 60.00g	1. 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% 2. Pierś z indyka w sosie 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 54%, Mleko 2% Łaciata 16%, Cebula 12%, mąka orkiszowa s 8%, Papryka czerwona mielona słodka 4%, Czosnek 4%, Sól morską jodowaną 2%, Pieprz czarny mielony 2% 3. Ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] 4. Buraczki 80.00g składniki: Burak 98%, Cukier 1%, Ocet jabłkowym 6% 0% 5. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Jogurt naturalny z musem owocowym 120.00g składniki: Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 77%, Mus owocowy 100% 23% 2. Ciasteczka orkiszowe z dynią i cynamonem 12.00g

Dzień: 2 - Środa, 2026-09-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Płatki orkiszowe na mleku z dodatkiem żurawiny 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 85%, Żurawina suszona 9%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste KUPIEC (pszenica) 7% [składniki: płatki orkiszowe 100%] Weka pszenna 30.00g - Twarożek z dodatkiem suszonych pomidorów 15.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS (gorczyca, jaja, mleko, seler korzeniowy, soja, pszenica) 15% [składniki: pomidory suszone płatki (62%), czosnek (24%), zioła (bazylia (5%), oregano), sól], Szczypiorek 7%, Oregano suszone 1% - Ogórek 20.00g - Sok owocowy 100% 150.00g	Kapuśniak (Jadłospis M 01.09. - 11.09.2026) 250.00g składniki: Kapusta kwaszona 31%, Kapusta biała 26%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Passata S 7%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (seler korzeniowy) 1%, Pieprz czarny mielony 0% Placki z płatków owsianych z jabłkami 2016 180.00g składniki: Jabłko 49%, Jaja kurze całe (jaja) 19%, Płatki owsiane 15%, Mąka pszenna pełnoziarnista S 11%, Cukier 3%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 2%, Cynamon 0% Sos Jogurtowy 60.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 90%, Miód pszczeli 10% - Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czerwone 9%	- Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 35.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g Filet wędzony z indyka 15.00g - Rzodkiewka 15.00g [składniki: rzodkiewka] - Papryka czerwona 20.00g - Herbatka miętowa z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Limonka S 3%, Miód pszczeli 2%, Herbatka miętowa 1% - Melon 100.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-09-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbatka lipton z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbatka lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% - Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (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 kiszony, ogórek zielony i papryka czerwona 40.00g składniki: Ogórek kwaszony 33%, Ogórek 33%, Papryka czerwona 33% - Banan 60.00g	Zupa krem z ciecierzycy 2016 230.00g składniki: Marchew 39%, Ciecierzycy 24%, Pietruszka korzeń 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0% - Spaghetti mięsno - warzywne z makaronem pełnoziarnistym 200.00g składniki: Makaron spaghetti Lubella Pełne Ziarno (jaja, pszenica, soja) 34% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnistaSkładnikimąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 27%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 5%, Oliwa z oliwek 3%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Bazyliia suszona 0% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	Smoothie z z bananem i szpinakiem 180.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 57%, Banan 21%, Szpinak 14%, 100% sok z cytryny S 7% - Bagietka pszenna (mąka pszenna) 40.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-09-04

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 owsiany 50.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g Serek typu włoskiego 20.00g - Mix warzyw 60.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% - Batonik owocowy 24.00g	Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym na wywarze warzywnym 250.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Ryż pełnoziarnisty S 9%, Mleko 2% Łaciata 8%, Pieprz czarny mielony 1%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (seler korzeniowy) 1% Miruna panierowana z pieca 80.00g składniki: Miruna (ryba) 79%, Bułka tarta (pszenica) 11%, Olej 3 ziarna Kujawski 8%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% - Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnie 90%, Koper ogrodowy 10% - Surówka z kapusty kiszzonej 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 12%, Cebula 8%, Oliwa z oliwek 8%, Cukier 5%, Pieprz czarny mielony 0% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	Ciasto marchewkowe (Jadłospis M 01.09. - 11.09.2026) 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 22%, Jaja kurze całe (jaja) 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Marchew 17%, Cukier 17%, Rodzynki 4%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 1%, Cynamon 1%, Soda oczyszczona 0%, Gałka muszkatołowa 0% - Melisa z gruszką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Gruszka 16%, Melisa 1%

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-09-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciata 93%, Płatki kukurydziane CORN Flakes NESTLE (orzeszki ziemne) 8% - Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 35.00g - Masło ekstra (mleko) 5.00g Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica (mleko) 75% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Szczypiorek 5% - Ogórek 30.00g - Gruszka 100.00g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym na wywarze warzywnym 250.00g składniki: Ogórek kwaszony 40%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 15%, Ryż brązowy 10%, Seler korzeniowy 10%, Koper ogrodowy 5%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (seler korzeniowy) 0%, Pieprz czarny mielony 0% - 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 ziółowy 0%, Tymianek 0% - Ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] - Młoda kapusta z koperkiem 80.00g składniki: Kapusta biała 92%, Koper ogrodowy 7%, Sól morską jodowaną 0% - Kompot ze śliwek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Śliwki 13%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	Jogurt naturalny z mixem nasion i migdałami 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 77%, Migdały 5%, Słonecznik nasiona 5%, Dynia pestki 5%, Rodzynki 5%, Miód pszczeli 3% Wafle pełnoziarniste 15.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-09-08

I śniadanie

1. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbata lipton 1%
2. **Parówki Tarczyński 100% mięsa** 40.00g [składniki: Mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne.]
3. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka **pszenna, żytnia**) 40.00g
4. Masło śmietankowe (**mleko**) 5.00g
5. Ogórek 30.00g
6. Warzywka do chrupania 40.00g składniki: Marchew 60%, Kalarepa 40%

obiad

1. **Krem z zielonego groszku z ziemniakami 2016** 220.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Groszek zielony 34%, Marchew 7%, **Seler** korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Pieprz czarny mielony 0%
2. **Pulpeciki z soczewicy w sosie koperkowym** 120.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 39%, Marchew 19%, Cebula czerwona 10%, Bułka tarta (**pszenica**) 10%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Płatki **owsiane** 5%, Koper ogrodowy 3%, Oliwa z oliwek 3%, **mąka orkiszowa s** 2%, Natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 0%, Pieprz ziołowy 0%, Tymianek 0%
3. Makaron orkiszowy pełnoziarnisty (**pszenica**) 80.00g
4. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%

podwieczorek

1. Kisiel z tartym jabłuszkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Sok owocowy s 20%, Jabłko 20%, Skrobia ziemniaczana (**pszenica**) 4%
2. Chrupki kukurydziane paluchy 12.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-09-09

I śniadanie

1. **Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016** 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, **kawa inka** 2%
2. Bułka wieloziarnista (**pszenica, żyto**) 50.00g
3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5.00g
4. **Szynka biała** 15.00g
5. **Mozzarella mini** 25.00g
6. Papryka czerwona 30.00g
7. Jabłko 100.00g

obiad

1. **Barszczyk czerwony zabelany z ziemniakami** 250.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnie 17%, Burak 12%, **Mleko** 2% Łaciate 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny mielony 0%
2. **Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016** 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 53%, Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 23%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 13%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Skrobia ziemniaczana (**pszenica**) 2%, Masło ekstra (**mleko**) 2%, Cynamon 1%
3. **Surówka z marchewki i pomarańczy 2016** 80.00g składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 9%
4. Kompot z porzeczki czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czerwone 9%

podwieczorek

1. Chleb graham (mąka **pszenna, żytnia**) 35.00g
2. **Pasta z awokado i twarogu** 20.00g składniki: Awokado 37%, Twaróg chudy Rolmlecz (**mleko**) 37%, Cytryna 9%, Oliwa z oliwek 9%, Czosnek 6%, Pieprz czarny mielony 1%
3. Ogórek kwaszony 20.00g
4. Papryka żółta 20.00g
5. Herbatka szalwowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1%
6. Arbuz 100.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-09-10

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 wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g - Masło śmietankowe (mleko) 5.00g Szwedzki stół 100.00g składniki: Ogórek 16%, Pomidor 16%, Papryka czerwona 16%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 16%, Szyunka Chudzinka 8%, Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 8%, mozzarella mini 8%, Kabanosy 8%, Sałata 6%	Kremowa zupa z cukini 200.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnie 42%, Mleko 2% Łaciate 9%, Śmietana 30% 4%, Masło ekstra (mleko) 3%, Zioła prowansalskie 1%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (seler korzeniowy) 0% Kaszotto z indykiem 180.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 28%, Kasza bulgur (pszenica) 22%, Marchew 11%, Pieczarka uprawna świeża 11%, Papryka czerwona 7%, Cebula 6%, Pietruszka liście 6%, Oliwa z oliwek 6%, Czosnek 3%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny mielony 1% Sos pomidorowy z pasatą 2016 80.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% - Kompot jabłkowy z dodatkiem cynamonu 200.00g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 17%, Cynamon 0%	Buteczka maślana z koinfiturą 50.00g 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% - Kalarepa 40.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-09-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% - Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 50.00g - Masło śmietankowe (mleko) 5.00g - Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Pomidor malinowy 30.00g - Ogórek 20.00g - Szpinak 7.00g Baton owocowo-orzechowy 35.00g	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem pełnoziarnistym 250.00g składniki: Passata S 17%, makaron pełnoziarnisty guuby 17%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Marchew 13%, Pomidory krojone Dawtona 13%, Por 6%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka liście 4%, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta Natur (seler korzeniowy) 0% Łosoś pieczony 2016 80.00g składniki: Łosoś świeży (ryba) 96%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnie 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%	Deser Monte (wyrób własny) 160.00g składniki: Twaróg sernikowy Piątnica (mleko) 84%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 11%, Miód pszczeli 5% - mus malinowy 50.00g składniki: Maliny mrożone 88%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 12% Wafelki zbożowe 15.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2026-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	288.1	550.2	106.8	945.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1212.3	2323.9	448.4	3984.7	101
Białko [g]	10%	9.42	12	32.4	3.9	48.4	514
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	8.6	7.8	4.2	20.8	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.9	2.2	3.1	10.3	1008
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.1	2.8	0	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	1.8	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	61.7	0	86.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	41.96	92.25	13.4	147.61	108
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	6.59	13.28	6.67	26.55	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	2.89	9.76	0.54	13.19	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.31
Sód [mg]	10%	716.1675	304.47	848.99	71.11	1224.58	172
Potas [mg]	10%	784.395	377.73	1196.1	0	1573.84	200
Wapń [mg]	10%	559.395	215.55	114.76	0	330.31	60
Fosfor [mg]	10%	303.4425	189.86	370.99	20.08	580.94	192
Magnez [mg]	10%	76.41	32.99	83.36	5.83	122.18	160
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.84	4.08	0.21	5.14	180
Witamina A [µg]	25%	222.2925	40.02	49.88	0	89.91	40
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.24	0	0.31	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.52	1.01	0	1.54	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.19	0	0.31	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.31	0.31	0	0.63	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.76	5.51	0	6.28	144
Witamina C [mg]	55%	28.65	3.37	27.29	2.74	33.41	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.84	2.35	0.19	3.06	190

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2026-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	310	439.7	174.5	924.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1311.6	1847	734.1	3892.8	99
Białko [g]	10%	9.42	12	18.8	6.8	37.7	401
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	3.8	13.1	4.9	21.9	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	2	4.9	2.6	9.5	935
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	0	3.2	1.1	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.2	1.8	0.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0.2	127.4	11.1	138.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	58.18	66.95	27.36	152.5	111
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	33.83	15.05	7.45	56.34	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	2.83	10.89	3.27	17.01	171
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	21.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.71
Sód [mg]	10%	716.1675	218.18	763.31	158.33	1139.84	159
Potas [mg]	10%	784.395	71.86	832.65	459.92	1364.44	174
Wapń [mg]	10%	559.395	17.97	130.52	38.15	186.65	33
Fosfor [mg]	10%	303.4425	56.78	304.88	83.69	445.36	147
Magnez [mg]	10%	76.41	10.72	71.78	43.78	126.29	165
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.41	3.6	1.42	5.44	191
Witamina A [µg]	25%	222.2925	15.01	125.09	36.63	176.73	79
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.87	0.03	0.91	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	2.14	0.77	3.07	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.05	0.24	0.1	0.4	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.07	0.42	0.06	0.55	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.49	2.2	1.97	4.67	106
Witamina C [mg]	55%	28.65	9	34.92	21.97	65.9	230
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.6	2.12	0.43	2.84	177

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2026-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	238.6	542.7	178.3	959.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1003.1	2284.6	753.6	4041.4	102
Białko [g]	10%	9.42	6.8	38	3.9	48.8	518
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	8	12.5	2.9	23.5	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	3.3	2	1.3	6.7	657
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.6	4.6	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.5	1.2	0	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	44.8	45.2	0	90	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	35.48	75.89	34.52	145.9	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	17.59	14.88	11.86	44.34	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	1.67	12.79	1.07	15.55	157
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	22.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.85
Sód [mg]	10%	716.1675	199.53	233.25	244.99	677.78	95
Potas [mg]	10%	784.395	327.65	801.4	191.5	1320.56	168
Wapń [mg]	10%	559.395	27.65	76.7	23.6	127.96	23
Fosfor [mg]	10%	303.4425	62.97	282	13.65	358.63	118
Magnez [mg]	10%	76.41	31.83	51.6	23.72	107.15	141
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.87	1.65	0.78	3.32	116
Witamina A [µg]	25%	222.2925	65.06	1130.19	15.67	1210.94	544
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.55	0	0	0.55	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.97	0.41	3.07	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.15	0.03	0.23	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.12	0.18	0.07	0.38	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	1.17	7.34	0.29	8.81	202
Witamina C [mg]	55%	28.65	16.62	15.66	9.4	41.7	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.55	0.64	0.68	1.69	105

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2026-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	263	445	240.2	948.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1103.8	1872.1	1004.2	3980.1	101
Białko [g]	10%	9.42	10.7	18.9	3.4	33.1	352
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	10.8	10.6	12.8	34.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	6.5	1.8	1.2	9.6	942
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.1	5.6	7.1	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.2	1.4	3.6	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	6.4	47.2	78.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	31.22	74.19	28.48	133.9	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	3.31	19.16	14.16	36.63	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	1.35	11.89	1.48	14.74	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	35.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	10%	716.1675	135.09	763.93	29.19	928.21	130
Potas [mg]	10%	784.395	332.72	1311.87	119.34	1763.94	224
Wapń [mg]	10%	559.395	215.17	127.54	21.59	364.31	65
Fosfor [mg]	10%	303.4425	160.3	259.66	47.49	467.46	155
Magnez [mg]	10%	76.41	24.87	98.65	9.3	132.82	174
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.42	3.16	0.76	4.36	153
Witamina A [µg]	25%	222.2925	52.97	48.29	31.38	132.66	60
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.03	0.22	0.32	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	1.86	2.6	5.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.26	0.03	0.37	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.31	0.26	0.09	0.66	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.47	3.28	0.2	3.97	91
Witamina C [mg]	55%	28.65	11.04	31.87	0.98	43.89	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.37	2.12	0.08	2.32	145

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	314.3	344.2	267.9	926.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1322.5	1454.5	1121.8	3898.9	99
Białko [g]	10%	9.42	11.7	21.8	11	44.5	473
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	9.1	3	12.7	24.9	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5.1	0.4	2.5	8.1	794
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1.5	0.9	4.6	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.4	0.9	4.2	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.3	35.9	8.2	55.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	48.19	61.99	28.44	138.64	101
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	20.62	12.41	5.5	38.54	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	3.94	9.12	2.14	15.22	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.48
Sód [mg]	10%	716.1675	352.35	857.52	90.93	1300.81	182
Potas [mg]	10%	784.395	211.49	985.37	430.13	1627	208
Wapń [mg]	10%	559.395	20.81	128.46	210.63	359.91	65
Fosfor [mg]	10%	303.4425	23.89	322.76	300.7	647.35	213
Magnez [mg]	10%	76.41	10.03	118.45	100.84	229.34	300
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.33	2.5	1.8	4.65	162
Witamina A [µg]	25%	222.2925	6.02	60.13	0.91	67.08	30
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0	0.03	0.06	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.41	2.07	4.22	6.71	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.02	0.3	0.15	0.48	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.04	0.25	0.3	0.6	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.13	9.82	0.96	10.92	250
Witamina C [mg]	55%	28.65	3.61	30.24	0.78	34.64	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.97	2.38	0.25	3.25	202

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	230.8	644.3	53.6	928.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	965.9	2718.7	227.4	3912.2	100
Białko [g]	10%	9.42	8.8	30.4	0.4	39.7	422
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	11.3	8.1	0.1	19.6	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	4.1	1.6	0	5.7	561
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	0	3	0	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0	1.4	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	30	0	30	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	24.55	121.99	12.85	159.39	116
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	3.72	6.62	5.13	15.48	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	2.32	19.35	0.56	22.24	223
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	19.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	67.99
Sód [mg]	10%	716.1675	403.18	119.33	1.61	524.13	73
Potas [mg]	10%	784.395	141.57	1311.54	66.69	1519.81	194
Wapń [mg]	10%	559.395	21.59	81.03	7.26	109.88	19
Fosfor [mg]	10%	303.4425	20.8	356	7.24	384.05	126
Magnez [mg]	10%	76.41	8.65	97.96	3.2	109.82	143
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.48	5.6	0.23	6.31	221
Witamina A [µg]	25%	222.2925	10.25	263.52	2.64	276.42	125
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.14	0	0.14	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.12	1.17	0.1	1.39	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.02	0.76	0.01	0.8	223
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.03	0.41	0	0.45	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.19	4.58	0.05	4.83	110
Witamina C [mg]	55%	28.65	6.15	37.51	1.58	45.25	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	1.11	0.33	0	1.31	82

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-09-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	365.3	392	168.5	926	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1534.4	1651.8	710.8	3897.1	99
Białko [g]	10%	9.42	16	19.7	5	40.8	433
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	13.4	8.6	3.4	25.5	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	7	4	0.4	11.5	1120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	1	2.8	2	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.2	1	0.6	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.7	74.6	0	88.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	46.53	62.59	30.68	139.81	102
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	11.15	7.5	12.53	31.19	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	2.89	7.62	2.67	13.18	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	23.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	10%	716.1675	521.95	193.1	271.21	986.27	138
Potas [mg]	10%	784.395	434.3	1155.92	249.18	1839.4	234
Wapń [mg]	10%	559.395	214.02	128.52	20.26	362.8	65
Fosfor [mg]	10%	303.4425	165.29	299.71	74.99	540	178
Magnez [mg]	10%	76.41	26.55	69.06	33.42	129.04	169
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.64	2.93	1.18	4.75	165
Witamina A [µg]	25%	222.2925	75.18	496.34	11.46	582.99	262
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.37	0	0.41	5
witamina E [mg]	30%	4.5	1.04	0.88	0.51	2.43	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.22	0.14	0.46	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.41	0.05	0.79	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.72	3.21	1.52	5.46	126
Witamina C [mg]	55%	28.65	24.47	28.33	5.7	58.51	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	1.44	0.53	0.75	2.46	153

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	312.2	482.4	150.4	945.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1309.9	2019.6	636.4	3965.9	100
Białko [g]	10%	9.42	16.1	18.1	4.3	38.5	410
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	13.1	22.2	1.8	37.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	7.3	4.7	0.5	12.5	1221
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2.5	11.9	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.6	3.6	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	59.9	34	0	93.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	33.41	55.4	29.94	118.76	86
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	2.2	10.72	5.92	18.85	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	1.85	6.15	1.6	9.62	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	30.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.15
Sód [mg]	10%	716.1675	388.61	1064.21	153.61	1606.44	224
Potas [mg]	10%	784.395	453.76	1035.33	171.85	1660.95	212
Wapń [mg]	10%	559.395	226.22	57.81	35.07	319.11	56
Fosfor [mg]	10%	303.4425	239.94	237.8	17.37	495.11	163
Magnez [mg]	10%	76.41	39.48	68.37	5.43	113.29	148
Żelazo [mg]	10%	2.865	1.3	2.17	0.93	4.42	155
Witamina A [µg]	25%	222.2925	57.26	117.07	19.96	194.3	88
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.29	0.38	0	0.67	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.79	3.32	0.27	4.39	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.18	0.17	0.06	0.42	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.41	0.29	0.05	0.76	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	1.6	4.74	0.43	6.79	156
Witamina C [mg]	55%	28.65	13.61	28.15	12.51	54.28	190
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	1.07	2.95	0.42	4.01	249

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	328.4	356.6	248.4	933.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	1378.9	1495.1	1045.9	3920	99
Białko [g]	10%	9.42	14.6	21.1	17.3	53.1	565
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	12.3	12.9	6.8	32.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	5	3.7	4.5	13.2	1294
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	2	4.6	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	0.3	3.6	0	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	94.7	56.6	0	151.4	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	40.77	43.32	30.71	114.8	84
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	6.28	12.28	12.73	31.31	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	2.42	8.93	2.65	14.01	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	30.46
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	46.36
Sód [mg]	10%	716.1675	351.65	486.99	96.08	934.73	130
Potas [mg]	10%	784.395	312.08	1406.55	3.48	1722.12	219
Wapń [mg]	10%	559.395	228.47	136.36	0.37	365.22	65
Fosfor [mg]	10%	303.4425	206.35	374.79	1.21	582.36	192
Magnez [mg]	10%	76.41	30.52	88.05	0.37	118.95	155
Żelazo [mg]	10%	2.865	1.05	3.31	0.06	4.43	155
Witamina A [µg]	25%	222.2925	43.56	94.71	0.08	138.37	63
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.41	8.96	0	9.38	126
witamina E [mg]	30%	4.5	0.33	2.38	0	2.71	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.37	0	0.45	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.41	0.35	0	0.76	212
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.25	7.86	0.01	8.12	186
Witamina C [mg]	55%	28.65	3.74	34.45	0.05	38.25	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	0.97	1.35	0.26	2.33	146

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.6	937.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3713	3943.7	100
Białko [g]	10%	9.42	42.7	454
Tłuszcz [g]	10%	36.9675	26.6	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.0275	9.7	948
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.0275	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.0275	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	90.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	137.32	139.03	101
Cukry [g]	10%	Maks: 27.46	33.25	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.96	14.97	151
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	716.1675	1035.87	145
Potas [mg]	10%	784.395	1599.12	204
Wapń [mg]	10%	559.395	280.68	50
Fosfor [mg]	10%	303.4425	500.14	165
Magnez [mg]	10%	76.41	132.1	173
Żelazo [mg]	10%	2.865	4.76	166
Witamina A [µg]	25%	222.2925	318.82	143
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.42	19
witamina E [mg]	30%	4.5	3.37	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.43	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.62	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	6.65	152
Witamina C [mg]	55%	28.65	46.2	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1152.63	0	0
Sól [g]	10%	1.79041875	2.58	161